

**TRABAJO FIN DE GRADO**



---

# **Conocer, Concienciar y Cooperar: Construyendo la Educación Afectivo-Sexual entre Adolescentes**

Modalidad: Proyecto de emprendimiento

Alumna: Ana Guardiz Agrafojo

Tutora: Dra. Violeta Luque Ribelles

Grado en Psicología

Facultad de Ciencias de la Educación

Curso Académico 2018-2019

### **Resumen**

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de cambios tanto a nivel físico como a niveles psicológico y emocional. Determinadas conductas se intensifican y otras nuevas aparecen. Esto se une a las incertidumbres e inquietudes típicas de la edad, y junto a la desinformación y los déficits en la educación afectivo-sexual proporcionada por los agentes de socialización, contribuyen a la vulnerabilidad de este grupo a ciertos aspectos de la vida como son las relaciones amorosas o la sexualidad. Sin embargo, esta vulnerabilidad se da diferentes formas en función del género, siendo diferentes las experiencias de las chicas a las de los chicos en lo que se refiere al amor y a la sexualidad. Por ello, se proponen los siguientes objetivos: 1. Estimular la aceptación del propio cuerpo, 2. Favorecer la toma de conciencia y la expresión de sentimientos y emociones, 3. Desarrollar el erotismo y el placer propio y ajeno y 4. Establecer pautas para llevar a cabo la educación afectivo-sexual entre iguales. Para este fin, se han utilizado técnicas de carácter teórico, pero también otras de carácter práctico y experimental, pues solo con la implicación de las vivencias personales, se puede llegar a lograr un cambio a nivel actitudinal y comportamental. Algunas de las técnicas utilizadas son la respiración profunda diafragmática, el entrenamiento autógeno de Schultz, la expresión de emociones a través del dibujo y a través de los recuerdos o los debates, entre otras. Todo ello, va dirigido a un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años con el fin de promover su participación activa en la educación afectivo-sexual de la juventud y lograr cambios reales en su manera de relacionarse con ellos/as mismos/as y con el mundo que les rodea.

**Palabras clave:** Sexualidad, amor, adolescentes, género, concienciación, implicación, educación.

### **Abstract**

Adolescence is characterized as a stage of physically and psychologically changes. Certain behaviors intensify and new ones appear. This is linked to the uncertainties and concerns typical of age, and together with the misinformation and deficits in the affective-sexual education provided by the socialization agents, contribute to the vulnerability of this group to certain aspects of life such as loving relationships or sexuality. However, this vulnerability occurs in different ways depending on the gender, with the experiences of the girls being different from those of the boys in terms of love and sexuality. Therefore, the following objectives are proposed: 1. Encouraging the acceptance of one's own body, 2. Encouraging awareness and the expression of feelings and emotions, 3. Developing the eroticism and pleasure of oneself and others and 4. Establishing guidelines for to carry out affective-sexual education among equals. For this purpose, techniques of a theoretical nature have been used, but also others of a practical and experimental nature, because only with the involvement of personal experiences can a change be achieved at an attitudinal and behavioral level. Some of the techniques used are deep diaphragmatic breathing, Schultz's autogenic training, the expression of emotions through drawing and through memories or debates, among others. All this is aimed at a group of between 20 and 25 adolescents of 14 and 15 years old in order to promote their active participation in the affective-sexual education of youth and achieve real changes in their way of relating with the world around them.

**Keywords:** Sexuality, love, teenagers, gender, awareness, implication, education.

## **Conocer, Concienciar y Cooperar: Construyendo la Educación Afectivo-Sexual entre Adolescentes**

### **Índice de contenidos**

Contenidos	Páginas
Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	7
1. Adolescencia y deseo sexual.....	10
1.1. La adolescencia.....	11
1.2. Concepto de Sexualidad. Su especificidad en la adolescencia.....	13
1.3. Vinculación de la sexualidad con el amor. Diferencias de género.....	16
2. Necesidad de Educación Afectivo-Sexual.....	17
3. Propuesta de Intervención.....	19
Meta y Objetivos.....	20
Población .....	21
Buenas prácticas.....	21
Metodología y Plan de acción.....	24
Cronograma.....	28
Recursos y Presupuesto.....	29
Evaluación del proceso.....	30
Evaluación de los resultados.....	31
Mejora continua de la calidad.....	32
Sostenibilidad.....	33
Conclusiones.....	34
Referencias bibliográficas.....	38
Apéndices.....	43

**Índice de tablas**

Tablas	Páginas
Tabla 1. Factores de riesgo y de protección para las conductas afectivo-sexuales de riesgo en adolescentes en función de los niveles ecológicos.....	19
Tabla 2. Intervención educativa sobre educación sexual en adolescentes de una escuela secundaria básica.....	22
Tabla 3. Educación afectivo-sexual. Adolescencia y violencia de género.....	22
Tabla 4. Programa de educación afectivo-sexual para Asturias.....	23
Tabla 5. Programa Coeducativo de Desarrollo Psicoafectivo y Sexual <i>Agarimos</i> .....	23
Tabla 6. “Ni Ogros Ni Princesas”. Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO.....	24
Tabla 7. Plan de Acción.....	27
Tabla 8. Cronograma.....	29
Tabla 9. Presupuesto.....	30
Tabla 10. Planificación de la evaluación del proceso.....	31
Tabla 11. Mejora continua de la calidad.....	32

Como indica la Segunda Encuesta Schering de Sexualidad y Anticoncepción en la juventud española, realizada en 2005, el 46% de una muestra de 2015 personas de entre 15 y 24 años confirmaron haber recibido educación sexual en sus centros educativos, es decir, menos de la mitad de la muestra había recibido dicha educación (Rodríguez y Cañete, 2014). Por otro lado, en un estudio realizado en Valladolid se obtuvo que un 81% de una muestra de 2412 de escolares de entre 13 y 18 años, consideraban que tenían información “buena” y “muy buena” sobre sexualidad. Es decir, las jóvenes y los jóvenes mostraron una percepción errónea sobre la calidad de la información sobre sexualidad de la que disponían, pues como se observó en los resultados de dicho estudio demostraron tener desconocimiento sobre el tema, además de comportamientos de riesgo en sus relaciones sexuales (González, 2015).

De igual modo, la edad media con la que las y los adolescentes mantienen las primeras relaciones sexuales ha descendido a lo largo del tiempo. Actualmente esta se sitúa a los 13.1 años en varones y a los 15,2 en las mujeres. Además, el deseo sexual comienza a aparecer también de forma más temprana, en torno a los 11-12 años. Esta situación, puede llegar a ser un problema, pues a dichas edades aún no se tiene una personalidad formada completamente ni una maduración adecuada que les permita comprender las consecuencias de sus decisiones (Carrasco, 2019).

Por otra parte, en el reciente estudio *Diagnóstico de la mujer joven en la España de hoy*, se observa que la mitad de las mujeres, tanto jóvenes como adultas, mantienen o han mantenido relaciones sexuales sin tener ganas. Además, en este mismo estudio se ha podido comprobar que el 75.7% de las jóvenes utiliza las redes sociales como fuente de información. Estos hechos indican que hay aspectos de la educación que están recibiendo las mujeres que fallan o que son deficitarios (Murillo, 2019).

Los datos evidencian que la mera información no es suficiente en la educación de las y los jóvenes, siendo necesaria la implicación activa de éstos/as para lograr el cambio en sus relaciones. De la misma forma, se ha de considerar la educación afectivo-sexual como un aspecto integral, entendiendo que la participación del sistema educativo, del sistema sanitario, de las familias y de la sociedad, es fundamental para la efectividad de ésta (Altable, 2000).

Cada agente educativo tiene un papel determinado en la educación de los y las adolescentes, por lo que la coordinación, el consenso y la cooperación entre ellos es fundamental para que esta sea de calidad. Por una parte, la familia tiene la capacidad de mostrarles cómo se dan las relaciones de forma saludable y de crear espacios para que las experimenten y disfruten. Además, las madres y padres tienen la oportunidad de actuar como modelos de igualdad, respeto, libertad y positividad hacia la sexualidad, lo que les permitirá combatir la información sesgada de los medios de comunicación, Internet u otras fuentes poco fiables. En cuanto al papel de la escuela, consiste en ofrecer información fundamentada, de forma sistemática y ordenada, trabajando el respeto a la diversidad y promoviendo la construcción de la autonomía individual de cada joven. También deben dar pautas para que las y los adolescentes puedan responsabilizarse de sus propias relaciones sexuales y amorosas en función a sus propios deseos. En lo que respecta a la educación que ofrecen las personas profesionales de la salud y la escuela, debe basarse en un modelo biográfico. Su posición les permite dar información profesionalizada e intervenir para ayudarles a paliar o solucionar determinados problemas o malestares (López, 2017).

Sin embargo, la educación afectivo-sexual no está incluida en el currículum educativo español, sino que se considera un aprendizaje transversal. Se trata de una enseñanza que no está siendo afrontada por estos agentes de forma específica, debido a varios factores (Hurtado, 2013, según citado en Cabrera, 2013). Por un lado, están las dificultades y el rechazo que madres y padres encuentran a la hora de abordar el tema de la sexualidad con sus

hijas e hijos. Estas se deben, en su mayoría, a la propia escasez de conocimiento con la que cuentan debido a la educación que recibieron y a las creencias de que hablar sobre sexualidad promueve las conductas y relaciones sexuales (Orcasita et al, 2018). Por otra parte, las escuelas reducen esta educación a charlas puntuales impartidas por personas especializadas en el tema y clases de refuerzo sobre lo tratado, en horas de tutoría. Además, estas charlas con frecuencia constan de una parte teórica y otra práctica donde se abordan aspectos como la prevención de ITS o la colocación de preservativos de hombres, dejando a un lado las habilidades sociales y comunicativas (Cabrera, 2013). En cuanto a la mayoría de las personas profesionales de la salud, no suelen participar en la prevención ni en la intervención de las prácticas sexuales de riesgo que las personas llevan a cabo. Tampoco llevan a cabo suficientes acciones que contribuyan a la promoción de actitudes positivas hacia la sexualidad y las relaciones amorosas (López, 2017).

Como consecuencia de esta falta de acuerdo, lo que sucede es que las y los jóvenes recurren a otras fuentes como sus amistades, primos/as mayores o incluso sus propias experiencias personales para resolver sus inquietudes. Sin embargo, los riesgos más actuales provienen de las fuentes tecnológicas. Hoy día, es común entre las y los adolescentes tener dispositivos electrónicos para comunicarse y acceder fácilmente a Internet, con las ventajas e inconvenientes que esto conlleva. Un ejemplo de esto, puede observarse en el reciente estudio *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*, que señala que la edad a la que se accede por primera vez al porno se sitúa en torno a los 8 años y que uno de cada cuatro varones ha visto porno antes de los 13 años, siendo la búsqueda y el consumo de pornografía más frecuente en los hombres (Ballester, 2019) Esto genera en los agentes sociales, sobre todo en los padres y madres, preocupaciones respecto al material que pueden consumir sus hijos/as e incertidumbre sobre las personas que se encuentran al otro lado de la pantalla. Cabe destacar que hay personas que consideran la pornografía como un posible método



pedagógico. No obstante, se ha de señalar que ésta perpetúa el modelo hegemónico heteronormativo, incluyendo prácticas sexuales que no se corresponden con la realidad y mostrando actitudes y comportamientos violentos, en su mayoría, hacia la mujer (Albury, 2018). Además, el porno representa la desigualdad entre hombres y mujeres y la violencia de género, pues en muchas ocasiones, la mujer es sometida en contra de su voluntad, y no se tiene en cuenta la ética del consentimiento, perteneciendo en la mayoría de los casos, el papel dominante al hombre (Bird et al, 2014 según citado en Albury, 2018).

En general, se observa que la pornografía no produce los mismos efectos en hombres y en mujeres, lo cual guarda relación con la distinta representación de cada uno/a en este material. En el caso de las mujeres, generalmente la desaprueban y la consideran como un acto de infidelidad en las relaciones amorosas, mientras que los hombres son más propensos a llevar a cabo búsquedas activas de ésta, pues la mayoría no tiene un concepto negativo de la pornografía (Carroll y Willoughby, 2017).

La desinformación, los miedos o las presiones sociales, son algunos aspectos que siguen vigentes en las y los jóvenes, lo que unido a las diferentes realidades que experimentan chicas y chicos, y a las incertidumbres propias de esta etapa de la vida, provoca en ellos/as inseguridad y confusión. Por lo tanto, estas deberán ser cuestiones a tener en cuenta para llevar a cabo la educación afectivo-sexual entre adolescentes con éxito (Hurtado, 2013, según citado en Cabrera, 2013).

### **1. Adolescencia y deseo sexual**

Los cambios a niveles psicoafectivos, sexuales, emancipatorios y el desarrollo de los valores sociales, entre otros aspectos, comienzan en la adolescencia. Durante esta etapa, aumenta la excitación sexual, se dan las primeras lubricaciones y erecciones y, en definitiva, el cuerpo comienza a exteriorizar la necesidad de expresar emociones y fantasías. Los comportamientos

de búsqueda de estímulos sexuales se verán influenciados por los diferentes mensajes que cada una/o reciba y les harán vivir su sexualidad de manera única y distinta al resto (Altable, 2000).

Tradicionalmente la cultura ha mostrado una tendencia al rechazo del derecho de adolescentes a vivir y disfrutar de su sexualidad, es decir, desde las familias hasta las instituciones sociales han negado este hecho prohibiéndoles o cohibiéndoles determinadas conductas y, por tanto, haciendo que no puedan revelar una parte importante de su identidad (Laespada, 2010).

### **1.1. La adolescencia**

A pesar de las preocupaciones que han existido y que siguen estando en la actualidad en lo referido a la adolescencia, se ha de tener presente que la mayoría de las personas viven y disfrutan esta etapa llegando a la adultez satisfactoriamente. Los cambios que esta etapa conlleva pueden generar inquietudes, por lo que conocerlos y aceptarlos es fundamental para el bienestar de todos y todas. El desarrollo corporal, emocional y psicológico se da a diferentes velocidades en cada persona. Esto puede provocar sentimientos de inferioridad sobre la capacidad física de unos chicos respecto a otros, dejando incluso de practicar actividades físicas. En las chicas, verse obligadas a vivir situaciones para las que no se sienten preparadas mental o emocionalmente. Además, la forma en que expresan sus emociones y sentimientos se intensifican con respecto a cómo lo hacían en la niñez. En lo que concierne a su capacidad mental, esta sufre avances muy significativos en esta etapa, pero la escasez de experiencias vitales puede provocar incongruencias entre sus maneras de pensar y de actuar. El comienzo del desarrollo de su identidad se convierte en un tema principal en sus vidas, de forma que van experimentando diferentes formas de ser y actuar (Verano, 2005).

Los modelos con los que cuenta una sociedad son muy significativos, sobre todo, en esta etapa de la vida en la que están en el proceso de construcción de la identidad. Sin embargo, en la cultura occidental los denominados “mandatos de género” actúan como referentes de comparación para las chicas y chicos. Por un lado, la identidad femenina es concebida como aquella en la que abunda la pasividad, la emocionalidad, la comprensión, el cuidado de los demás y la dependencia, mientras que la masculina se basa en la autosuficiencia, la racionalidad, el control emocional, la competitividad y el dominio de la violencia (Barberá y Martínez, 2004). Estas características operan como guías de comportamiento, configurando las normas grupales y forjando la subjetividad y la intersubjetividad de los y las adolescentes (Fournier y Wineburg, 1997; Díaz-Aguado, 2002).

Los cuerpos y las identidades se van construyendo y van madurando desde el género de pertenencia, lo cual influye en el autoconcepto y autoestima que estos y estas jóvenes tendrán, pero esta influencia no se dará de igual modo para los hombres que para las mujeres. En el primer caso, los complejos que aparecen son por no tener cuerpos atléticos, que expresen la fuerza que tienen y por dificultades para el control de las emociones. En el caso de las mujeres, es común la dificultad para la aceptación del propio cuerpo y, como consecuencia, niveles bajos de autoestima. Lo que ocurre en este caso, es que la estética y la belleza hegemónica tiene parámetros muy específicos, lo que provoca insatisfacción con la mayoría de los cuerpos que no los cumplen (Altable, 2010).

Los cambios mencionados se deben, en parte, a la maduración sexual que sucede en la pubertad. Dicha maduración implica el desarrollo de las glándulas sexuales, que pasarán a convertir a los genitales en las principales zonas erógenas al mismo tiempo que la actividad hormonal irá potenciando el desarrollo de la sexualidad (Instituto de la Mujer, 2008).

## **1.2. Concepto de Sexualidad. Su especificidad en la adolescencia**

Actualmente no existe una única definición del concepto de sexualidad. Sin embargo, se conceptualiza desde una perspectiva biopsicosocial que incluye la interacción entre los factores biológicos con los psicológicos, socioeconómicos, éticos, religiosos o espirituales y socioculturales. Es necesario tener en cuenta desde qué perspectiva y en qué contexto se está definiendo la sexualidad para comprender cómo esta es desarrollada en la vida de las personas (Laespada, 2010).

La sexualidad se refiere a un aspecto central del hecho de ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la vinculación afectiva y el amor, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales (Organización Mundial de la Salud, 2011, p.17).

La sexualidad en este proyecto es entendida como una construcción sociocultural, de manera que los conceptos que esta incluye en su definición también lo son (Sánchez, 2011). Como afirmaba Foucault en su obra *Historia de la sexualidad*, la sexualidad se construye a través de los discursos, es decir, de los diálogos de poder. Su perspectiva integra la vida sexual más allá del coito y muestra cómo la ética no es permanente, sino que variará en función del momento histórico en se esté, por lo tanto, las vivencias se modificarán y se adaptarán a la época y el contexto (Lombana, 2014). La definición de la OMS abarca una gran cantidad de elementos, lo que la hace compleja, pero a la vez completa, pues integra otros aspectos además del de genitalidad, como el erotismo. Éste se refiere a toda aquella excitación sexual, incluyendo al orgasmo, que produzca placer y a las fantasías que se generan respecto a estas experiencias (Ureta, 2017).

Dado que el desarrollo y la maduración se dan de diferentes maneras en hombres y en mujeres, es lógico pensar que las formas de vivir su sexualidad también variarán. Desde su nacimiento, las mujeres reciben mensajes contradictorios y mandatos sobre su sexualidad. Por un lado, se espera que la aprovechen para conseguir diferentes facilidades en la vida, es decir, que le saquen partido, pero al mismo tiempo se les reprime, se les niega el deseo sexual y se les oculta. Esto provoca en las jóvenes serias dificultades para afrontar y disfrutar de ella, pues si deciden vivirla activa y abiertamente, son denominadas como “busconas” o “salidas”. Sin embargo, si no lo hacen las califican como “frías” o “estrechas”. Las consecuencias de esta situación son perjudiciales para la salud sexual de las jóvenes. Así, el mandato que más destaca por los riesgos que conlleva es el que impone que para ser una mujer “moderna” se ha de estar sexualmente liberada, dando como resultado una promiscuidad obligatoria entre las jóvenes (Muruaga, 2011). No obstante, esta práctica liberal sigue teniendo consecuencias negativas como las agresiones sexuales, los rumores, las críticas o incluso la pérdida de afecto que pueden llegar a sufrir las chicas en estos casos. Estos hechos han contribuido a las vivencias de las mujeres de sus relaciones desde la evitación de riesgos, más que desde la búsqueda del placer y el bienestar. Lo que sucede con el placer, es que ha estado limitado a un plano racional. Pero este concepto está más relacionado con el plano emocional, de forma que se debe sentir y experimentar plena y libremente, de manera que cada una lo vivirá de forma única y diferente al resto (Sánchez, 2011).

En lo que respecta a la sexualidad de los varones, se le atribuyen características naturalizadas y se pone el énfasis en las causas biológicas. Los mandatos que se les imponen a ellos tienen que ver con el hombre como ser “activo” y “seductor”. En este sentido, Foucault señalaba que el dominio es una forma impuesta de ser hombre, en la que mandan sobre el resto de las personas. Se imponen sobre los/as demás, incluso de forma agresiva, sobre todo, ante aquellas con características de sumisión, como las mujeres. En general, la

construcción de lo masculino expone que deben ser ellos quienes se declaren y formalicen las relaciones, siempre que sientan atracción física, se conozcan mutuamente y mantengan una relación de amistad previa. Una vez formalizadas, las relaciones toman diferentes caminos que determinarán el grado de involucración afectiva y el tiempo dedicado a conocerse profundamente (Salguero et al, 2017). En el aprendizaje de los hombres, se incluye que las prácticas sexuales son una manera de conocer más a su pareja y un método de formalización del noviazgo. En este punto, su actuación depende de la importancia que le otorguen a su pareja, de forma que, si la relación es significativa para ellos, no ejercerán presión para llevar a cabo las prácticas sexuales y dejarán que ella de ese paso. Sin embargo, en el periodo en que se toma esa decisión, los hombres llevan a cabo acciones de cortejo para acelerar la aceptación de ellas de mantener relaciones sexuales. Aun en este punto, los chicos consideran que, para tener estas prácticas sexuales, no se ha de estar enamorado, a pesar de que exista cierta atracción. En general, consideran que debe existir confianza mutua para mantener relaciones sexuales y dan significados distintos a éstas dependiendo de lo significativo que les resulte la relación con esa persona. Con respecto al uso de métodos anticonceptivos, suelen utilizarlos más en con aquellas parejas denominadas informales, ya que perciben el riesgo de poder contraer alguna ITS o provocar embarazos no deseados (Salguero et al, 2017).

A pesar de que las chicas también busquen relaciones informales, la consideración social sobre ellas tienen carácter negativo, mientras que la de los chicos les invita a tenerlas con frecuencia. La negociación implícita que se da entre los/as jóvenes les permiten llevar a cabo los encuentros sexuales sin implicaciones del plano afectivo y sin establecer un compromiso formal (Cerretti, 2016).

### **1.3. Vinculación de la sexualidad con el amor. Diferencias de género**

Las conclusiones de diversos programas implantados reflejan la necesidad de incorporar el componente afectivo a la educación sexual. De esta forma, la educación no debe limitarse meramente a la teoría sobre prácticas saludables, sino que debe llevarse a cabo de manera experiencial para conseguir cambios profundos de actitudes y comportamientos. Por lo tanto, el marco donde se lleve a cabo este tipo de educación debe ser mental, corporal, emocional y social. Cuando se habla de incorporar la afectividad, se trata de tener en cuenta todo aquello relacionado con el cuerpo, las sensaciones, los gestos y las formas de estar. También implica al plano emocional, desde lo más negativo a lo más positivo, incluyendo aquellas emociones o sentimientos que sean significantes para cada persona (Altable, 2000).

Como se ha podido comprobar las vinculaciones afectivas adquieren una gran relevancia en la etapa adolescente. Cada persona se enfrenta a la vida con sus propias enseñanzas, por lo que las vivencias, los sentimientos o el amor serán experimentadas de forma distinta. Para comprender qué es el amor, es necesario conocer un proceso muy significativo de éste, el enamoramiento. El enamoramiento presenta características comunes para la mayoría de la gente a nivel de sentimientos, pensamientos y conductas y, en cualquier caso, surge de la necesidad de cambio. A pesar de estas características, hay que señalar que el enamoramiento se entiende como un estado emocional de alegría que provoca sentimientos de atracción por determinadas personas a las que se idealiza e incluso se sobrevalora. Por tanto, se trata de un constructo psicológico a veces aislado del concepto más amplio de amor. El sentir amor por otras personas guarda una estrecha relación con las ganas de estar con ellas y sentirlas cerca, de forma que cuando esto se consigue, se experimentan sentimientos de euforia e ilusión. De la misma forma, cuando no se da esta situación, se siente el vacío, la tristeza y el malestar. No obstante, este proceso se va transformando con el tiempo pasando del vínculo pasional del principio a una construcción más real del amor (Infante et al, 2009).

Aunque las experiencias amorosas están influenciadas por la socialización de género, tanto los chicos como las chicas muestran aceptación por estilos de amor similares. Éstos se basan en el altruismo, la entrega, la negación del individualismo de la otra persona o el sacrificio, entre otras características (Rodríguez et al, 2017). Pero en la práctica, la socialización diferencial se pone de manifiesto. Tradicionalmente, se ha aceptado la necesidad de las mujeres de tener pareja para que pudiese llevar la vida que, según los mandatos de género, les corresponden, como casarse o tener hijos/as. A día de hoy, se sigue esperando que el mundo afectivo tenga una gran relevancia en sus vidas, que idealicen el amor y lo sitúen en el centro de sus vidas, renunciando a la vida académica y profesional, o dejándolas en un segundo plano, para satisfacer a la pareja. En cambio, se espera que las renunciaciones, sacrificios y la entrega a las que los chicos estén dispuestos a someterse sean menores a las de ellas, pues éstos se inclinan más por el desarrollo de su vida profesional y social, lo que refleja las diferentes concepciones que ambos géneros sobre estos aspectos (Infante et al, 2009).

## **2. Necesidad de Educación Afectivo-Sexual**

La necesidad de diseñar un proyecto de intervención de educación afectivo-sexual con adolescentes se extrae de lo expuesto anteriormente, pero también de las brechas encontradas en el marco legislativo referido a esta cuestión. En la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, se dictan una serie de mandatos que no se están llevando a cabo en su totalidad. En primer lugar, el artículo 5, Objetivos de la actuación de los poderes públicos, refiere que éstos deben garantizar una educación sanitaria integral y con perspectiva de género sobre salud sexual y reproductiva y promover relaciones de igualdad y respeto mutuo entre mujeres y hombres en el ámbito de la salud sexual (Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, 2010). Como se mencionaba anteriormente, las y los



jóvenes muestran estar desinformados/as en cuanto a educación afectivo-sexual y sigue estando presente el desacuerdo de los agentes sociales en los contenidos a enseñar. Por lo que este mandato no se está contemplando adecuadamente ni de forma efectiva (Rodríguez y Cañete, 2014).

Por otra parte, el artículo 9, Incorporación de la formación en salud sexual y reproductiva al sistema educativo, establece que el sistema educativo debe tener en consideración la realidad y las necesidades de los grupos más vulnerables, proporcionándoles información y materiales adecuados y accesibles (Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, 2010). Así mismo, se ha observado que siguen estando presentes las diferencias de género respecto a los problemas emocionales y derivados de las vivencias de la sexualidad. Además, las inquietudes e incertidumbres mostradas por la juventud y, sobre todo, por las adolescentes respecto al funcionamiento de su propio cuerpo y su salud afectivo-sexual, hace evidente la necesidad de tener en cuenta este mandato en la educación afectivo-sexual (Rosabal, 2015).

Por tanto, se hace evidente la necesidad de tener estas medidas en cuenta con el fin de generar vivencias sexuales y amorosas sanas. Igualmente, se torna imprescindible la presencia del respeto a la libertad, autonomía y dignidad propias y de las demás personas, pues cuando ésta no existe, suceden las imposiciones, los abusos, la instrumentalización y la violencia, entre otros perjuicios. Por lo tanto, se deben establecer una serie de pautas de comportamiento que sean éticas y saludables y que sirvan como apoyo y guía para las conductas amorosas y sexuales que la juventud lleva a cabo (López, 2017).

Debido a la evidente necesidad de la educación afectivo-sexual en adolescentes, se presentan en la Tabla 1, los factores de riesgo y protección para la práctica de relaciones afectivo-sexuales no saludables, con el fin de tener en cuenta estas características de la población en el presente diseño.

**Tabla 1.**

Factores de riesgo y de protección para las conductas afectivo-sexuales de riesgo en adolescentes en función de los niveles ecológicos

<b>Niveles ecológicos</b>	<b>Factores de riesgo</b>	<b>Factores de protección</b>
<b>N. individual</b>	Ser mujer (Saura et al, 2019) Susceptibilidad a la influencia y a la presión de los/as iguales, mantener relaciones sexuales sin utilizar métodos anticonceptivos, déficits en la comunicación familiar y con los/as iguales, dependencia emocional (Rosabal et al, 2015) Desconocimientos sobre prevención y transmisión de ITS, actitudes y creencias desfavorables hacia el uso de preservativos (Sánchez-Medina y Rubi, 2017)	Empoderamiento de las adolescentes, tener comportamientos de búsqueda de apoyo social, tener habilidades sociales y comunicativas adecuadas (como se cita en Carnaval et al, 2005) Acceso a métodos anticonceptivos eficaces y asequibles (Palomino, 2018).
<b>N. microsistémico</b>	Falta de confianza y comunicación con la pareja (Saura et al, 2019) Estilos educativos parentales, falta de grupos de apoyo, carencia de afectividad y apoyo familiar, (Rosabal et al, 2015) Falta de involucración de familiares en las actividades de carácter afectivo sexual de las y los jóvenes, familias monoparentales (Sánchez-Medina y Rubi, 2017).	Buena comunicación familiar, lazos afectivos intrafamiliares fuertes (Jiménez et al, 2005) Mejorar el acceso y la calidad de la información a través de la educación para la salud (Mazarrasa y Gil, s.f.).
<b>N. organizacional</b>	Normas por las que se rigen los comportamientos desiguales de mujeres y hombres, encontrándose los hombres en una situación de poder y autoridad respecto a las mujeres, aceptación de los estereotipos de género, recibir información sesgada sobre sexualidad a través de medios de comunicación (Sánchez-Medina y Rubi, 2017).	Derechos sexuales y políticas de salud sexual que promuevan el empoderamiento de las mujeres (Mazarrasa y Gil, 2005) Promoción de la educación sexual integral (Palomino, 2018).
<b>N. macrosistémico</b>	Representaciones sociales simbólicas basadas en la masculinidad normativa, normas de comportamiento sexual basadas en la feminidad patriarcal (Saura et al, 2019)	Concienciación de las mujeres de su derecho a tomar decisiones en lo referido a su salud, participación activa de las mujeres en la selección de prácticas saludables (Mazarrasa y Gil, s.f.).

### 3. Propuesta de Intervención

Para contribuir a la evitación de las conductas afectivo-sexuales de riesgo, y también a la promoción del placer y el bienestar afectivo-sexual, se propone el presente proyecto con el objetivo de incentivar la participación de las y los adolescentes en su propia educación y en la de sus iguales. Además, considerando las preocupaciones e inquietudes mencionadas, se identifica la necesidad de ofrecer información de calidad en formatos que sean atractivos para

las y los jóvenes y que les den pautas de qué comportamientos son adecuados y cuáles no, en el ámbito afectivo-sexual.

### **Metas y objetivos**

En este apartado se describen la meta y los objetivos que se desean conseguir con la aplicación del proyecto.

#### **Meta**

La meta del proyecto es desarrollar comportamientos que permitan mantener una vida afectivo-sexual placentera y sana, estableciendo como base un clima de respeto, diálogo y expresión de emociones y sentimientos en un grupo de entre 20 y 25 adolescentes, con aproximadamente el mismo número de chicas que de chicos, de 14 y 15 años.

#### **Objetivos**

Los objetivos que se proponen en función de esta meta son los siguientes:

1. Estimular la aceptación del propio cuerpo en un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 3 semanas.
2. Favorecer la toma de conciencia y la expresión de sentimientos y emociones en un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 4 semanas.
3. Desarrollar el erotismo y el placer propio y ajeno por parte de un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 4 semanas.
4. Establecer pautas para llevar a cabo la educación afectivo-sexual entre iguales en un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 2 semanas.

### **Población**

Se indica el grupo de personas con las que se va a trabajar y los grupos que guardan relación con esta población.

Este proyecto se dirige a un grupo de entre 20 y 25 adolescentes, con aproximadamente el mismo número de chicas que de chicos, de 14 y 15 años pertenecientes a una clase de tercero de la ESO.

A continuación, se detallan los diferentes tipos de población con los que se van a intervenir:

- Población diana: de 20 a 25 adolescentes de entre 14 y 15 años
- Población objeto: de 20 a 25 adolescentes de entre 14 y 15 años
- Población activa: profesorado, orientadores/as, madres y padres de las y los adolescentes de entre 14 y 15 años
- Población comunidad: todas las personas que forman parte de la comunidad educativa incluyendo al profesorado, alumnado, PAS, padres y madres y el consejo escolar.

### **Buenas prácticas**

A continuación, se expone el contenido de aquellas prácticas relevantes para el proyecto, pues se ajustan a la meta y objetivos que se quieren conseguir y prestan herramientas que han demostrado su efectividad para conseguirlos.

En primer lugar, se presenta en la Tabla 2, la Intervención educativa sobre educación sexual en adolescentes de una escuela secundaria básica (Alpízar et al, 2014).

**Tabla 2.**

Intervención educativa sobre educación sexual en adolescentes de una escuela secundaria básica (Alpízar et al, 2014)

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollar una conducta sexual saludable</li> <li>-Contribuir a la mejora de la calidad de vida de las y los jóvenes</li> <li>-Promover la auto responsabilidad de las y los jóvenes</li> <li>-Promover cambios positivos en la conducta social de adolescentes</li> </ul>
<b>Población</b>	-Estudiantes de séptimo, octavo y noveno grados de la ESBE "Fermín y Yolanda", del municipio Unión de Reyes, Matanzas, Cuba.
<b>Tipo de intervención</b>	- Investigación-acción
<b>Motivos de la selección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabaja con población adolescente</li> <li>-Los objetivos son similares a los del programa que se está diseñando</li> <li>-Se basa en la educación entre iguales</li> <li>-Se trabaja la responsabilidad y proactividad con adolescentes</li> </ul>
<b>Componentes a ajustar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Calendarización del programa</li> <li>-Forma de impartir el programa</li> </ul>
<b>Medidas para hacer el ajuste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumentar la duración del programa</li> <li>-Impartir las sesiones en horario escolar</li> <li>-Impartir el programa por estudiantes de psicología y sexología</li> </ul>

A continuación, en la Tabla 3 se presenta la información referente a la unidad didáctica de Educación Afectivo-Sexual para el alumnado de Educación secundaria Obligatoria promovida por el Instituto Asturiano de la Mujer.

**Tabla 3.**

Educación afectivo-sexual. Adolescencia y violencia de género (Fernández-Peña y Sampedro, 2017)

<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ahondar en el conocimiento de la realidad afectivo sexual de la población joven.</li> <li>-Alcanzar relaciones de mayor entendimiento y menor violencia entre las personas</li> </ul>
<b>Población</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria</li> <li>-Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria</li> </ul>
<b>Tipo de intervención</b>	-Unidad didáctica de carácter preventivo
<b>Motivos de la selección</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Incluye educación sentimental</li> <li>-Enfatiza el papel de la sociedad en la educación</li> <li>-Propone alternativas a las relaciones interpersonales basadas en el modelo patriarcal</li> <li>-Se basa en la coeducación</li> </ul>
<b>Componentes a ajustar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contenido de algunas actividades</li> <li>-Población a la que va dirigida</li> <li>-Calendarización del programa</li> </ul>
<b>Medidas para hacer el ajuste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Profundizar más en temas de sexualidad y afectividad</li> <li>-Delimitar la población al alumnado solamente</li> <li>-Reducir la duración</li> </ul>

En la Tabla 4, se muestra el Programa de educación afectivo-sexual para Asturias.

**Tabla 4.**

Programa de educación afectivo-sexual para Asturias (Ania et al, 2017)

<b>Objetivo(s)</b>	-Promover el respeto y la educación para la convivencia y la igualdad con el fin de que las y los jóvenes se comprendan mejor -Entender las realidades de las demás personas
<b>Población</b>	-Equipo de espectro profesional amplio: profesorado asesor de CPR, profesionales sanitarios, profesionales de la sexología y de otros campos -Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria
<b>Tipo de intervención</b>	-Unidad didáctica de carácter interinstitucional e intersectorial
<b>Motivos de la selección</b>	-Ofrece una gran cantidad de recursos -Fomenta la participación colectiva de las y los adolescentes -Facilita estrategias de control de la salud y de fomento de la autoayuda y el autocuidado -Se basa en la coeducación
<b>Componentes a ajustar</b>	-Contenido -Población a la que va dirigida -Calendarización del programa
<b>Medidas para hacer el ajuste</b>	-Reducir cantidad de contenido y profundización en éstos -Impartir solo a adolescentes -El programa se llevará a cabo en menos meses

En la Tabla 5, se presentan los datos referentes al Programa Coeducativo de Desarrollo Psicoafectivo y Sexual *Agarimos*.

**Tabla 5.**

Programa Coeducativo de Desarrollo Psicoafectivo y Sexual *Agarimos* (Lameiras et al, 2006)

<b>Objetivo(s)</b>	-Favorecer el desarrollo de la identidad personal -Proyectar a las y los jóvenes desde el espacio del autoconocimiento y valoración del yo al mundo relacional social y afectivo-sexual
<b>Población</b>	-Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)
<b>Tipo de intervención</b>	-Metodología constructivista que promueve el aprendizaje significativo y comprensivo
<b>Motivos de la selección</b>	-Adecuación del contenido a la presente intervención -Población con la que interviene -Metodología utilizada -Estrategias de evaluación
<b>Componentes a ajustar</b>	-Calendarización -Población -Personas que imparten el programa
<b>Medidas para hacer el ajuste</b>	-Reducir el tiempo de implementación -Impartir a alumnado de 3º de la ESO -Estudiantes de psicología y sexología

Finalmente, en la Tabla 6 se muestra la Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO titulada “Ni Ogros Ni Princesas”.

**Tabla 6.**

“Ni Ogros Ni Princesas”. Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO (Lena et al, 2007)

<b>Objetivo(s)</b>	-Formar y concienciar al profesorado de Educación Secundaria Obligatoria sobre educación afectivo-sexual.
<b>Población</b>	-Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria
<b>Tipo de intervención</b>	-Unidad didáctica de carácter preventivo
<b>Motivos de la selección</b>	-Amplitud y diversidad del contenido -Población -Adaptabilidad del contenido
<b>Componentes a ajustar</b>	-Cantidad de actividades -Nivel de profundización de cada actividad -Población a la que se dirige
<b>Medidas para hacer el ajuste</b>	-Reducir el número de actividades a la duración y a las participantes -Profundizar en temas puntuales cuando sea pertinente -Intervenir solo con adolescentes

### Metodología y Plan de Acción

En este apartado se desarrollan las acciones propuestas y la estructura de las sesiones. Así mismo, en la Tabla 7, se presenta el Plan de Acción con dichas actividades en relación a los objetivos propuestos e incluye un apartado con posibles barreras que puedan surgir.

#### Metodología

El proyecto consta de 14 sesiones de 1 hora de duración cada una, que se impartirán a lo largo de 4 meses, desde diciembre hasta marzo, utilizando el primer mes para el reclutamiento de la población. Las sesiones se realizarán en las horas de tutorías con una frecuencia de una vez por semana. Se impartirá por una mujer o un hombre, según corresponda, profesional de la psicología o sexología. La metodología se basa en la acción-participación de los/as jóvenes y favorece su implicación.

Antes de iniciar cada sesión, se rellenará la hoja de registro (Apéndice V) y se repartirá la hoja de firmas (Apéndice W), con el objetivo de llevar a cabo una evaluación continua del proceso.

Con carácter general, las sesiones comenzarán con la práctica de técnicas de relajación, en concreto, el *Entrenamiento Autógeno* de Schultz, y la toma de contacto con el momento

presente. Posteriormente, se les facilitará material para que anoten las dudas que surjan a lo largo de cada sesión. Estas notas se harán con carácter anónimo en todas las sesiones y se revisarán tras las técnicas de relajación en cada sesión para resolver las dudas.

Una vez realizado lo anterior, se dará paso al comienzo de las actividades programadas para cada día. Esta planificación se muestra en la Tabla 8, que presenta el cronograma de todo el proyecto.

Como excepciones a esta estructura general, en la primera sesión, se incluirá una breve presentación por parte de las personas encargadas de impartir el proyecto, en la que explicarán los contenidos a tratar y la metodología que se utilizará. Además, se administrará un cuestionario Pretest-Posttest con el objetivo de medir los conocimientos adquiridos. Dicho cuestionario es una adaptación del cuestionario abierto sobre ideas previas de sexualidad y amor propuesto por Charo Altable en *Educación sentimental y erótica para adolescentes* (Altable, 2000).

Además, cuatro de las actividades propuestas, se llevarán a cabo dividiendo el grupo entre chicas y chicos, de forma que el profesional de la psicología o sexología les impartirá las sesiones de “Eyaculismo” y “Masculinidad y Sexualidad de los hombres” a los chicos, mientras que una la profesional, les impartirá el de “¿Qué pasa con la menstruación?” y el de “La sexualidad de las mujeres: El Autoplacer” a ellas. Esta estrategia de intervención surge debido a los resultados positivos encontrados a la hora de ofrecerles a los y las jóvenes la oportunidad de colaborar y crear espacios en los que puedan interaccionar tanto entre chicos, entre chicas como entre ellos y ellas. Se favorece así la comunicación y el diálogo entre mujeres y entre hombres, pues se les presta intimidad para que puedan expresarse libremente y para que hagan colectivos los problemas individuales que les inquietan, lo cual ha mostrado tener beneficios en ambos casos (Instituto Andaluz de la Mujer, 1995).



En la última sesión de cada mes, se llevará a cabo una reunión de discusión-reflexión para evaluar el proceso y comprobar que se está cumpliendo la planificación prevista.

Finalmente, el último día del proyecto se administrará la encuesta de satisfacción, facilitada en el Apéndice X, para comprobar el grado en que el alumnado ha tenido interés y le ha sido útil el proyecto.

### **Reclutamiento y mantenimiento de la participación**

La asistencia a las sesiones tendrá carácter obligatorio con el fin de obtener una cantidad adecuada de participantes, la cual deberá ser de entre 20 y 25 personas, debiendo haber equilibrio entre el número de mujeres y de hombres. Cuando se contacte con el instituto, se analizará en qué clase hay un mayor equilibrio en este aspecto y será con la que se intervenga.

Para reclutar a las chicas y chicos, las personas que imparten el proyecto se pondrán en contacto con el centro y acordarán una fecha para el envío de la carta y el tríptico informativos, que habrán debido ser elaborados anteriormente. Dicha carta irá acompañada de un consentimiento informado dirigido a las madres y padres para que muestren su acuerdo con la participación de sus hijos/as en el proyecto. Además, se crearán perfiles de Twitter e Instagram en los cuales se publicará la información necesaria para participar en el programa y se mostrarán los contenidos que se van a trabajar. Para que las y los adolescentes tengan acceso a estas cuentas, se tomará contacto con la o el delegado/a y se le pedirá que difunda dichas cuentas entre la gente de su clase. A cambio, se agradecerá y se reconocerá su ayuda delante del resto de la clase.

Con el fin de mantener un buen nivel de participación e interés, se propondrá al tutor o tutora de la clase la posibilidad de obtener algún tipo de bonificación académica por la participación en el proyecto, como 1 punto más en alguna actividad y, omitir o reducir determinadas tareas para casa, de forma que esto motive al alumnado a implicarse.

Cuando se lleve a cabo la reunión de discusión – reflexión a finales de cada mes, se les solicitará a las y los participantes que preparen comida para llevarla y hacer más dinámica y llevadera esta evaluación, a la vez que se fomenta su participación.

Por último, cada semana se realizará un sorteo al que se participará tanto asistiendo a las sesiones, como participando activamente en los debates que se abran por las redes sociales. Se elegirá una persona ganadora cada semana y el premio consistirá en una bolsa con preservativos.

### Plan de acción

En la tabla 7 se presenta el plan de acción del proyecto.

**Tabla 7.**  
Plan de Acción.

Objetivos	Acciones	N.º sesiones	Lugar de celebración	Barreras
1. Estimular la aceptación del propio cuerpo en adolescentes de un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 2 semanas.	“Dibújate”	1	Aula de instituto	Falta de interés en la actividad Percepción de poca utilidad de la actividad Dificultades con la creatividad
	“Te lo digo yo”	1	Aula de instituto	Vergüenza Comentarios inapropiados u ofensivos
	“Todo eso tiene nombre”	1	Aula de instituto	Distracciones Chistes o bromas Falta de seriedad
2. Favorecer la toma de conciencia y la expresión de sentimientos y emociones en un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 4 semanas.	“Rememorando viejos recuerdos”	1	Aula de instituto	Dificultades con la creatividad Lenguaje pobre
	“Te escucho”	1	Aula de instituto	Rechazo a interpretar Vergüenza
	“Sedúceme si puedes”	1	Aula de instituto	Vergüenza a actuar en público Rechazo a la actividad

**Continuación Tabla 7.**

Plan de Acción.

3. Desarrollar el erotismo y el placer propio y ajeno por parte de un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 4 semanas.	“¿Qué pasa con la menstruación?”	1	Aula de instituto	Vergüenza Rechazo
	“Eyaculismo”	1	Aula de instituto	Vergüenza Rechazo
	“Sexualidad de las mujeres: Autoplacer”	2	Aula de instituto	Vergüenza a hacer público aspectos personales Incomodidad con el tema o la forma de tratarlo
	“Masculinidad y Sexualidad de los hombres”	2	Aula de instituto	Vergüenza o rechazo a hacer público aspectos personales Chistes o bromas Falta de seriedad
	“Erotismo y placer compartidos”	1	Aula de instituto	Vergüenza a hablar o actuar en público Chistes o bromas
4. Establecer pautas para llevar a cabo la educación afectivo-sexual entre iguales en un grupo de entre 20 y 25 adolescentes de 14 y 15 años en el plazo de 2 semanas.	“Recolección de materiales”	2	Aula de instituto	Déficit en la comprensión de lo explicado anteriormente Aburrimiento
	“Manos a la obra”	2	Aula de instituto	Déficit en la comprensión de lo explicado anteriormente Dificultades con el tema a explicar Vergüenza

**Cronograma**

En la Tabla 8, se muestra el cronograma del proyecto con el objetivo de dar una visión global de la duración y la frecuencia con la que se realizarán las acciones propuestas.

**Tabla 8.**  
Cronograma

Acciones	Meses/Semanas																			
	Diciembre				Enero					Febrero				Marzo						
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5		
Reclutamiento																				
Presentación																				
Pre-test																				
Técnicas de relajación																				
“Dibújate”																				
“Te lo digo yo”																				
“Todo eso tiene nombre”																				
“Rememorando viejos recuerdos”																				
“Te escucho”																				
“Sedúceme si puedes”																				
“¿Qué pasa con la menstruación?”																				
“Eyaculismo”																				
“Sexualidad de las mujeres: Autoplacer”																				
“Masculinidad y Sexualidad de los hombres”																				
“Erotismo y placer compartidos”																				
“Recolección de materiales”																				
“Manos a la obra”																				
Post-test																				
Reunión discusión-reflexión																				
Encuesta de satisfacción																				

### Recursos y Presupuesto

Para detectar los recursos de los que se disponen y los que se han de conseguir, se evaluarán los diferentes tipos de recursos, se clasificarán en función de si están o no disponibles.

#### Recursos disponibles

*Recursos humanos:* Este proyecto está pensado para ser impartido por una mujer y un hombre profesionales de psicología o de sexología. Esto implica que quienes lo impartan tendrán los conocimientos necesarios sobre emociones, sentimientos, cambios biológicos típicos de la pubertad, proceso de maduración, respuesta sexual femenina y masculina, conductas sexuales de riesgo e infecciones de transmisión sexual (ITS). Además de estos conocimientos técnicos, las personas encargadas del proyecto tendrán también una serie de competencias adquiridas transversalmente en sus respectivos estudios como la capacidad

escucha activa, empatía, motivación, habilidades sociales y comunicativas, compromiso, proactividad, liderazgo, autocontrol, resolución de conflictos, capacidad reflexiva y confidencialidad.

*Recursos materiales:*

- *Fungibles:* material escolar, preservativos (de hombre y de mujer), pen.
- *Inventariable:* aula que permita modificar la distribución de las mesas y sillas, ordenador, impresora, proyector y altavoces.

*Infraestructuras:* aulas del instituto.

### Presupuesto

Además de los recursos anteriores, se requerirán otros de los que no se disponen, por lo que en la Tabla 9 se muestra el presupuesto que será necesario para conseguir los materiales indicados.

**Tabla 9.**  
Presupuesto

<b>Partida</b>	<b>p/u</b>	<b>Unidades</b>	<b>Total</b>
<i>Recursos humanos</i>			
2 profesionales de la psicología o sexología (hombre y mujer)	1200€/mes	1 mujer y 1 hombre x 3 meses	7200€
<i>Recursos materiales</i>			
Material fungible	Material de oficina	x 3 meses	≈100€
	Clítoris 3D	x1	8€
	Vulva Títere del Perú	x1	35€
	<b>Total</b>		7343€

### Evaluación del proceso

Tiene el objetivo de determinar si las actividades y la metodología seguida se adecúan a las y los participantes y comprobar si éstos/as están satisfechos/as con el programa. En la Tabla 10 se presentan las estrategias de evaluación del proceso.

**Tabla 10.**

Planificación de la evaluación del proceso.

<b>Preguntas</b>	<b>Elementos a evaluar</b>	<b>Herramientas de evaluación</b>	<b>Momento de evaluación</b>	<b>Persona(s) responsable (s)</b>
<b>¿Se ha ejecutado la acción tal como estaba diseñada?</b>	Fecha Horario Duración Lugar N.º de asistentes por sesión N.º de sesiones Barreras	Hoja de registro (Apéndice V.) Hoja de firmas (Apéndice W.)	Al inicio de cada sesión Al finalizar el proyecto	Personal responsable del proyecto
<b>¿Las características de los/as participantes coinciden con lo previsto?</b>	Número Edad Sexo	Revisión de las hojas de firmas	Al finalizar el proyecto	Personal responsable del proyecto
<b>¿Se han conseguido los logros previstos?</b>	Logros ligados a la propia acción	Reunión discusión-reflexión Diario de campo Observación	Al final de cada mes Durante las sesiones	Personal responsable del proyecto
<b>¿Cuál es el nivel de satisfacción?</b>	De participantes De personal responsable del proyecto	Encuesta de satisfacción (Apéndice X.) Reunión discusión-reflexión	Al finalizar el proyecto	Personal responsable del proyecto

### Evaluación de los resultados

Se documenta en qué medida el proyecto ha conseguido los objetivos planteados y ha mejorado las áreas trabajadas. Las dos personas profesionales de la psicología o sexología encargadas del proyecto junto con la participación del alumnado serán quienes lleven esta evaluación a cabo en las fechas indicadas en el cronograma.

La lógica de la evaluación será similar a la que vertebra al programa, es decir, se evaluará el conocimiento adquirido, la concienciación alcanzada y, finalmente, los comportamientos realmente aprendidos.

Los métodos de evaluación que se utilizan para este proyecto son cualitativos, incluyendo la entrevista cualitativa, las reuniones de discusión – reflexión, la observación y el diario de campo. Se han seleccionado debido a que la metodología también es cualitativa e interesa saber opiniones y sugerencias de los/as adolescentes, pues finalmente son ellos/as quienes sostendrán el programa en el tiempo.

Por tanto, para establecer en qué medida se ha aumentado la aceptación del propio cuerpo, se utilizarán las reuniones de discusión-reflexión y las notas tomadas en el diario de campo. Para comprobar si se ha favorecido la conciencia y la expresión de sentimientos y emociones, se analizará las observaciones realizadas y se harán reuniones de discusión-reflexión. Para determinar en qué medida se ha desarrollado el erotismo y el placer propio y ajeno, se hace uso del *Cuestionario de creencias sobre amor y sexualidad*, de las entrevistas cualitativas y las reuniones de discusión-reflexión. Finalmente, se llevará a cabo la observación y se utilizará el diario de campo para establecer si las y los jóvenes utilizan las pautas para llevar a cabo la educación afectivo-sexual entre iguales.

### Mejora continua de la calidad

Con el fin de garantizar el mantenimiento del presente programa en el tiempo y el éxito en sus futuras implementaciones, se realiza una valoración sistemática sobre la evaluación de la planificación, la implementación y los resultados del proyecto. Determinar en qué medida estos elementos han funcionado y detectar aquellos que necesiten ser modificados es fundamental para la mejora continua de la calidad.

En la Tabla 11 se muestran los elementos objetos de revisión, los momentos en los que habrá de hacerse esta valoración y las estrategias para proceder a realizarla.

**Tabla 11.**  
Mejora continua de la calidad.

Elementos a revisar	Qué revisar	Cuándo revisarlos	Cómo revisarlos
Necesidades	¿Siguen existiendo las mismas necesidades? ¿Qué necesidades nuevas han surgido?	Durante la identificación de necesidades de la nueva comunidad con la que se intervendrá	Entrevistas cualitativas Reuniones de discusión-reflexión Problematización
Condiciones básicas de la comunidad	¿Siguen estando presentes los mismos factores de riesgo y protección? ¿En qué medida el proyecto ha contribuido a reducir los factores de riesgo y mejorar los de protección?	Durante la recogida de datos de la nueva comunidad	Entrevistas cualitativas a la población diana, objeto y a la activa. Problematización

**Continuación Tabla 11.**

Mejora continua de la calidad.

Meta y objetivos	¿Qué aspectos de los objetivos y de la meta se deben modificar? ¿Por qué? ¿Existen ahora nuevos objetivos que plantearse? ¿Cuáles?	Durante la planificación de la nueva implementación, al inicio del plan de acción	Comparando las características de la comunidad anterior y la nueva para inferir los objetivos ya cumplidos y los que se han de plantear
Buenas prácticas	¿Siguen siendo útiles las buenas prácticas seleccionadas? ¿Se han creado nuevas buenas prácticas más adecuadas y actuales? ¿Cuáles?	Antes de plantear la metodología y las acciones nuevas	Revisando bibliografía actualizada sobre programas que han mostrado su eficacia en esta línea de trabajo
Metodología y plan de acción	¿Las actividades anteriores son adecuadas para los nuevos objetivos y meta? ¿La duración, frecuencia y horario del proyecto son adecuados y suficientes?	Durante la planificación de la nueva implementación, al inicio del plan de acción Antes de elaborar el cronograma	Evaluando los resultados obtenidos con el presente programa Investigando otras actividades que se adapten mejor a los objetivos
Resultados	¿En qué medida se pueden mejorar los resultados obtenidos? ¿Cómo? ¿Cómo pueden mantenerse los resultados positivos y evitar los negativos?	Durante la planificación de la nueva implementación. Antes de plantearla de nuevo. Partir de estos resultados para comenzar esta nueva implementación	Modificar y actualizar los materiales y la metodología utilizada Realizar acciones similares a las que condujeron a los resultados positivos

**Sostenibilidad**

El presente proyecto está pensado, desde su inicio, para ser mantenido en las siguientes generaciones, pues uno de los objetivos es que los y las mismas adolescentes que participen en él, sean quienes se encarguen de su mantenimiento. Estas y estos jóvenes, con ayuda de una persona supervisora, tendrán las capacidades y herramientas necesarias para implementar el programa entre sus compañeras y compañeros de menor edad. Además, se solicitará también la participación de otras personas de la comunidad educativa como profesorado o el AMPA, entre otras, con el objetivo de que presten ayuda o servicios que se requieran en vistas a las nuevas implementaciones.



A la hora de realizar de nuevo este proyecto, los y las jóvenes podrán adaptarlos a sus propias necesidades y siempre existirá apertura para nuevas propuestas, talleres o acciones que contribuyan a lograr los objetivos y respondan mejor a sus intereses.

Para mantener el proyecto a lo largo del tiempo, se deberá establecer un plan de financiación. Para ello, se deben plantear varias alternativas, pues puede ocurrir que en el momento en que se quiera implementar el proyecto, no exista ninguna convocatoria abierta. Sin embargo, las corporaciones locales con frecuencia poseen recursos para facilitar la intervención. Así bien, existen subvenciones, como las ofrecidas por la Junta de Andalucía, para la realización de programas de intervención sobre igualdad de género, actuaciones en materia de juventud o proyectos que fomenten la participación de las mujeres y promoción de la igualdad de género.

Por otro lado, en la medida de lo posible, se buscará la institucionalización del programa, de forma que éste pase a ser parte del proyecto educativo del centro y se siga llevando a cabo a lo largo del tiempo. En caso de que esto suceda, se podrá añadir un objetivo a la intervención que haga referencia a la recaudación de fondos para financiar el proyecto. Se proponen algunos métodos como la creación y venta de merchandising o la realización de actuaciones, valiéndose de actividades extraescolares como cantar, actuar o tocar algún instrumento, donde se cobre la entrada, entre otros métodos de recaudación.

### **Conclusiones**

Existen numerosos programas de intervención en materia de educación afectivo-sexual y una gran diversidad de actividades para trabajar el contenido con adolescentes. No obstante, los objetivos que estos proyectos se plantean con frecuencia son similares, enfocados en su mayoría a explicar de forma teórica el concepto de sexualidad y diversidad sexual, disminuir la incidencia de embarazos no deseados, prevenir las ITS, aprender a colocar preservativos,

entre otros (Junta de Andalucía, s.f.). Por esta razón, se consideró la necesidad de proponer un programa cuyos objetivos estuvieran más centrados en una visión positiva de las relaciones amorosas y sexuales y que ofreciera pautas para construir y realizar comportamientos saludables y que no solo se centrara en evitar y reducir las conductas de riesgo.

En los resultados y valoraciones revisadas de otras intervenciones, se ha podido comprobar que existen diferencias de género en cuanto al interés y la participación en este tipo de programas. Por un lado, las chicas suelen mostrar mayor interés, prestando más atención y preguntando más dudas. Son más propensas a participar en las actividades que requieren técnicas corporales, como la relajación, pues las encuentran útiles y diferentes a lo que están acostumbradas. Por otro lado, los varones tienden a hacer más chistes y bromas, a distraerse más y, en general, a tomarse menos en serio los contenidos. Tienen dificultades para concentrarse y realizar las técnicas corporales y aquellas que requieren el trabajo con los sentimientos y las emociones. Es lógico que esto ocurra debido a la socialización diferencial que reciben los y las jóvenes. Como se comentaba anteriormente, los chicos son educados en mostrar su valía, poder y control sobre los demás y en que deben evitar todo lo que esté relacionado con la feminidad para no parecer “menos hombre”, como los sentimientos o las emociones. Las chicas, sin embargo, encuentran estos programas como una oportunidad para poder expresar y comprender muchos sucesos de su cuerpo y de su vida de los que antes nadie les había hablado (Altable, 2000).

En cuanto a las posibles debilidades que pueda tener el programa, se pueden encontrar en la duración del mismo y la de las sesiones, pues los objetivos son muy amplios y el tiempo de implementación puede no resultar suficiente para dar todos los contenidos. Además, en un programa de esta temática, se ha de tener en cuenta que pueden surgir otros debates o sugerencias por parte de los y las adolescentes, las cuales se deberán tener en cuenta y, en la

medida de lo posible, incorporarlas al contenido original. Este es un aspecto importante, pues lo que se busca con este trabajo es la implicación y proactividad de la juventud en su propia educación afectivo-sexual, por lo que en todo momento se les animará a investigar los aspectos que les inquieten y a realizar aportaciones.

Se han planteado también como posibles barreras, la vergüenza o el rechazo a determinadas actividades, pues hay que partir de la idea de que se va a trabajar con una metodología a la que no están acostumbrados/as y esto puede provocarles rechazo o falta de interés. No obstante, ésta se plantea porque se ha comprobado que funciona y es efectiva para trabajar los sentimientos, las emociones y la sexualidad, por lo que se incidirá en la importancia de abrir la mente a las técnicas propuestas y se explicarán las consecuencias positivas que éstas pueden llegar a tener (Sanz, 1995).

Con la realización del proyecto propuesto, se espera modificar la visión de las y los jóvenes sobre la sexualidad y el amor, de forma que se normalicen cuestiones como la expresión de sentimientos o la comunicación abierta y respetuosa durante las relaciones sexuales, por parte de mujeres y de hombres. Son necesarias la participación y las sugerencias de los y las adolescentes para poder contribuir a la mejora de la educación afectivo-sexual de forma eficaz, por lo que la educación entre iguales puede resultar ser una aportación positiva para este respecto. Sin embargo, hay que tener presente que la educación es un aspecto que involucra y requiere la participación de todos y todas, desde las familias hasta las instituciones sociales. Así, cuando se transmitan los conocimientos y se consiga tomar conciencia de los aspectos trabajados, se deberá cooperar para que estos comportamientos se lleven a cabo en la práctica real y para que se mantengan y se vayan mejorando con el tiempo.

En definitiva, se ha de confiar en la juventud y en sus facultades para aprender y para generar cambios positivos, pues a pesar de sus incertidumbres y de las dificultades de la edad, poseen las fortalezas necesarias para construir y crear su propio proyecto de vida.

**Referencias bibliográficas**

- Albury, K. (2018). Porn and participation: implications for learning and teaching practice. *Taylor & Francis Online*, 5, 104-108. doi: 10.1080/23268743.2017.1405739
- Alfaro, M., Vázquez, M. E., Fierro, A., Muñoz, M. F., Rodríguez, L. y González, C. (2015). Hábitos sexuales en los adolescentes de 13 a 18 años. *Pediatría de Atención Primaria*, 17(67), 217-225. doi: 10.4321/S1139-76322015000400003
- Alfonso, L. y Figueroa, L. (2017). Conductas sexuales de riesgo en adolescentes desde el contexto cubano. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(2), 193-301. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/>
- Alpízar, J., Rodríguez, P. y Cañete, R. (2014). Intervención educativa sobre educación sexual en adolescentes de una escuela secundaria básica. *Revista Médica Electrónica*, 36(5), 572-582.
- Altable, C. (1991). *Penélope o las trampas del amor*. Madrid, España: MARE NOSTRUM Ediciones Didácticas, S.A.
- Altable, C. (2000). *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Móstoles, España: Miño y Dávila editores
- Altable, C. (2010). *Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional*. Granada, España: Octaedro Andalucía
- Ania, J.M., Brugos, T., García, M., González, B., González, A., Medio, L.A., De Pedro, A. y Rotella, I. (2017). Programa de educación afectivo-sexual para Asturias. *Astursalud*. Recuperado de: <https://www.astursalud.es>
- Austin, J.I. (2016). Dancing sexual pleasures: exploring teenage women's experiences of sexuality and pleasure beyond 'sex'. *Sex Education*, 16 (3), 279-293
- Bahamón, M. J., Vianchá, M. A. y Tobos, A.R. (2014). Prácticas y conductas sexuales de riesgo en jóvenes: Una perspectiva de género. *Psicología desde el Caribe*, 31(2). Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.31.2.3070>
- Ballester, L., Orte, C. y Pozo, R. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes*. Madrid, España: Octaedro Editorial
- Benetti, S. (2011). La Sexualidad según la OMS. *Formación Integral*. Recuperado de: <http://formacion-integral.com>
- Blanco, A. y Rodríguez, J. (2007). *Intervención psicosocial*. Madrid, España: Pearson
- Cabrera, E. (2013). España ignora la educación sexual. *Eldiario.es*. Recuperado de: <https://www.eldiario.es>
- Carmona, R. (2019). Sapiensex, juega y aprende sobre sexualidad - Mujeres para la Salud. Recuperado de: <https://www.mujeresparalasalud.org>

- Carnaval, G.E., Valencia, C.P., Forero, L., Guardela, N., Magaña, A. y Vargas, Y. (2005). Factores protectores y de riesgo para VIH/SIDA en mujeres de Cali, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 11 (2), 23-33. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu>
- Carrasco, J.L., (13 de febrero de 2019). Las primeras relaciones sexuales se adelantan a 13,1 años en niños y 15,2 años en niñas. *Noticias de Gipuzkoa*. Recuperado de: <https://www.noticiasdegipuzkoa.eus>
- Carroll, J.S. y Willoughby, B.J. (2017). The porn Gap: Gender Differences in Pornography Use in Couple Relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 16 (2), 146-163. Recuperado de: <https://ifstudies.org>
- Cerretti, G. (2016). *Análisis de las diferencias de género en las relaciones de pareja en estudiantes de bachillerato: la situación en Mallorca*. (Tesis doctoral). Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
- Chinman, M., Inm, P., Wandersman, A. y De la Torre, A. (2004). *Promoción de Responsabilidad a Través de Métodos y Herramientas de Planeación, Implementación y Evaluación*. Carolina del Sur, Estados Unidos: RAND
- Coll, L., O'Sullivan, M. y Enright, E. (2018). 'The Trouble with Normal': (re) imagining sexuality education with Young people. *Sex Education*, 18 (2), 157-171
- Cortés, A. (2002). La contribución de la psicología ecológica al desarrollo moral. Un estudio con adolescentes. *Anales de psicología*, 18 (1), 111-134. Recuperado de: <https://revistas.um.es>
- Díez, Y. (2011). Autoplacer. *La Boletina*. Recuperado de: <https://www.mujeresparalasalud.org>
- Edwards, N. (2016). Women's reflections on formal sex education and the advantage of gaining informal sexual knowledge through a feminist lens. *Sex Education*, 16 (3), 266-278
- Fernández-Peña, L. y Sampedro, P. (2017). Educación afectivo-sexual. Adolescencia y violencia de género. *Astursalud*. Recuperado de: <https://www.astursalud.es>
- García, M. D., (2014). Las conductas sexuales de riesgo de los adolescentes españoles. *Revista de SEAPA*, 2 (2), 38-61.
- Hernando, A. (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 25 (3), 325-340. Recuperado de: <http://rabida.uhu.es>
- Infante, A., París, A., Fernández, L. y Padrón, M. M. (2009). *¿Y tú qué sabes de "eso"? Manual de educación sexual para jóvenes*. Málaga, España: Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga

- Instituto de la Mujer (2008). Imaginario cultural, construcción de identidades de género y violencia: formación para la igualdad en la adolescencia (103).
- Instituto Andaluz de la Mujer (1995). Programas de Educación Afectiva y Sexual. Una técnica de evaluación. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es>
- Jiménez, T., Musitu, G. y Murgui, S. (2005). Familia, apoyo social y conducta delictiva en la adolescencia: efectos directos y mediadores. *Anuario de psicología*, 36 (2), 559-579
- Junta de Andalucía (s.f.). Forma Joven en el Ámbito Educativo. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es>
- Laespada, M.<sup>a</sup>, Arostegi, E., García, N., Gazapo, J., Sarabia, I. (2010). *El discurso de los jóvenes en Internet*. Bilbao, España: Deusto
- Lameiras, M., Carrera, M.<sup>a</sup> V., Núñez, A.M.<sup>a</sup> y Rodríguez, Y. (2006). Educación sexual con adolescentes: una perspectiva cualitativa. *Revista Diversitas*, 2(2), 193–204.
- Lameiras, M., Carrera, M. V., Rodríguez, Y., Gil-Llario, M. D., Ballester-Arnal, R., Agud, D., Guijarro, I., Gil, M. D. y Gavidia, V. (2016). Ámbito 4: Educación Afectivo-sexual. *Los ocho ámbitos de la Educación para la Salud en la Escuela* (pp. 197-227). Valencia, España: Tirant lo blanch. Recuperado de: [www.uv.es/comsal](http://www.uv.es/comsal)
- Lena, A., González, A., Fernández, A.B., Blanco, A.G., Fernández, A.I., Suárez, A.M., Silva, E., Rubio, M.D. y Mier, M. (2007). “Ni Ogros Ni Princesas”. Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO. *Astursalud*. Recuperado de: <https://www.astursalud.es>
- Ley Orgánica de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (2) (2010). *Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo*, 55, 2010, 4, marzo
- Lombana, D. M. (2014). *Sexualidad y poder en la obra de Michel Foucault* (Tesis de grado). Universidad de Cartagena.
- López, M. (2011). Un tranvía llamado deseo. *La Boletina*. Recuperado de: <https://www.mujeresparalasalud.org>
- López, F. (2013). *La educación sexual*. Madrid, España: Pirámide
- López, F., Fernández, N., Carcedo, R.J. (2017). *Educación sexual y ética de las relaciones sexuales y amorosas. Cómo trabajar en favor del placer y el bienestar*. Madrid, España: Pirámide
- Luque, V. Guía didáctica para elaborar un proyecto de intervención psicosocial. Departamento de Psicología.
- Mazarrasa, L. y Gil, S. (s.f.). Salud sexual y reproductiva. Módulo 12: Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género y Salud. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es>

- Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria. La tensión entre comunidad y sociedad*. Buenos Aires, Argentina: Paidós Tramas Sociales
- Montero, M. (2006). *Hacer para transformar. El método de la psicología comunitaria*. Buenos Aires, Argentina: Paidós Tramas Sociales
- Moreno, S., León Canelón, M. y Becerra, L. (2006). Conducta sexual, conocimiento sobre embarazo y necesidades percibidas con relación a educación sexual, en adolescentes escolarizados. *Espacio abierto*, 15 (4), 787-803. Recuperado de: <https://www.redalyc.org>
- Murillo, S. (2 de junio de 2019). La mitad de las jóvenes tiene relaciones sexuales sin ganas. *La Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com>
- Muruaga, S. (2011). Poder y sexualidad de las mujeres. *La Boletina*. Recuperado de: <https://www.mujeresparalasalud.org>
- Naranjo, M. J., (2011). La promiscuidad obligatoria y el consumo de juguetes sexuales. *La Boletina*. Recuperado de: <https://www.mujeresparalasalud.org>
- Orcasita, L.T., Cuenca, J., Montenegro, J.L., Garrido, D y Haderlein, A. (2018). Diálogos y Saberes sobre Sexualidades de Padres con Hijos e Hijas Adolescentes Escolarizados. *Revista Colombiana de Psicología*, 27 (1), 41-53. doi: 10.15446
- Palomino, M. (2018). *La Comunidad Educativa y el Conocimiento de Educación Sexual Integral en los y las estudiantes de 3º, 4º y 5º grado de secundaria* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Páramo, M.<sup>a</sup>. A. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29 (1), 85-95
- Rodríguez, J., García-Carpintero, M.A. y Porcel, A.M. (2017). Los estilos de amor en estudiantes universitarios. Diferencias en función del sexo-género. *Revista Internacional de Sociología*, 75 (3). doi: 10.3989/ris.2017.75.3.15.171
- Rodríguez, P. y Cañete, R. (2014). Intervención educativa sobre educación sexual en adolescentes de una escuela secundaria básica. *Revista Médica Electrónica*, 36(5), 572–582. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K. y Hernández, A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44 (2), 218-229. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu>
- Salguero, M. A., Pérez, G., Ayala, C.D y Soriano, M. (2017). Prácticas sexuales y anticoncepción en hombres jóvenes: una mirada de género. *Psicología y Salud*, 27 (1), 19-28
- Sánchez, M. (2011). Explorando el territorio del deseo y el placer. *La Boletina*. Recuperado de: <https://www.mujeresparalasalud.org>



Sánchez-Medina, R. y Rubi, C. (2017). Modelo ecológico aplicado al campo de la salud sexual. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 3 (2), 119-135. Recuperado de: <https://www.researchgate.net>

Sanz, F. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona, España: Kairós

Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona, España: Kairós

Saura, S., Jorquera, V., Rodríguez, D., Mascort, C., Castellà, I. y García, J. (2019). Percepción del riesgo de infecciones de transmisión sexual/VIH en jóvenes desde una perspectiva de género. *Atención Primaria*, 51 (2), 61-70. Recuperado de: <https://www.elsevier.es>

Soto, O., Franco, A., Silva, J. y Velázquez, G. (2003). Embarazo en la adolescencia y conocimientos sobre sexualidad. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19 (6). Recuperado de: <http://scielo.sld.cu>

Ureta, G. (2017). Conceptos de Sexualidad. *XDUCA*. Recuperado de: <https://www.cesigdl.com>

Verano, G. (2005). *Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia*. Washington D. C., Estados Unidos: Education Publications Center

**Apéndices****APÉNDICE A. Consentimiento informado y compromiso de confidencialidad****CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES**

D/D<sup>a</sup>: \_\_\_\_\_ con DNI/Pasaporte n.º: \_\_\_\_\_

-en su nombre

-en representación de D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ en calidad de \_\_\_\_\_

**MANIFIESTA QUE:**

Ha recibido toda la información necesaria de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos y temporalidad que se seguirán a lo largo del proceso a seguir en el proyecto denominado “Conocer, Concienciar y Cooperar: Construyendo la Educación Afectivo-Sexual entre adolescentes” aplicándose los artículos referidos a las normas de confidencialidad establecidas en el Código Deontológico de los/as Psicólogos/as.

Por otra parte, las personas encargadas del proyecto guardarán confidencialidad de los datos obtenidos del/a menor.

Por lo que AUTORIZO D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
realizar el citado proyecto.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

D/D. <sup>a</sup>: \_\_\_\_\_ D/D. <sup>a</sup>: \_\_\_\_\_

## APÉNDICE B. “Cuestionario de creencias sobre amor y sexualidad”

Objetivos	<p>Conocer las ideas previas que tienen sobre los conceptos de sexualidad, amor y su educación</p> <p>Establecer una relación de género con dichos conceptos</p> <p>Tomar conciencia de dicha diferenciación de género</p> <p>Evaluar los conocimientos y opiniones de las y los jóvenes respecto al amor, la sexualidad y la educación entre iguales</p>
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Cuestionario de creencias sobre amor y sexualidad (Apéndice C)
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	<p>Repartir los cuestionarios y rellenarlos individualmente</p> <p>Formar pequeños grupos con personas del mismo género y comentar las respuestas</p> <p>Puesta en común en el grupo grande y debate general</p> <p>La persona encargada anotará las cuestiones que hayan señalado que les gustaría saber</p> <p>Este mismo cuestionario se pasará al final del proyecto para comprobar los conocimientos adquiridos</p>
Sistema de evaluación	Reunión de discusión-reflexión

## APÉNDICE C. Cuestionario de creencias sobre amor y sexualidad

¿Qué crees que es el amor? (Responde escribiendo o dibujando)	
¿Qué crees que es la sexualidad? (Responde escribiendo o dibujando)	
¿Qué crees que es la educación afectivo-sexual?	
¿Consideras necesaria la educación afectivo-sexual?	
¿Qué ventajas crees que puede tener la educación entre iguales? ¿Y qué inconvenientes?	
¿Qué te gustaría saber sobre la sexualidad y el amor?	
Después de haber contestado, comentad en pequeños grupos (si eres chica con otras chicas, si eres chico con otros chicos) vuestras respuestas y anotadlas.	
Fuente: Adaptado de del cuestionario abierto sobre ideas previas de sexualidad y amor propuesto por Charo Altable (2000).	

## APÉNDICE D. Técnicas de relajación y toma de contacto con el presente

Objetivos	Tomar conciencia del propio cuerpo y las sensaciones Entrar en un estado de calma y concentración Conectar con el contexto y el momento presente
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Ordenador Pen Altavoces
Metodología	Cualitativa
Procedimiento	Poner en el ordenador música relajante, a un volumen agradable Se llevará a cabo el entrenamiento autógeno de Schultz Cuando todos/as estén en sus sitios, se les pedirá que se sienten en “la posición del cochero”, sentados/as, dejando caer el peso de su mitad superior sobre la región dorsolumbar relajada Se les indica que deben respirar profundamente (respiración diafragmática) y concentrarse en su respiración A continuación, se comienzan a decir frases que deben repetir como autoinstrucciones, por ejemplo: “estoy tranquilo/a”, “me encuentro cómodo/a”, “aquí y ahora”, etc. Deben también concentrarse en la escucha de su propio cuerpo, prestando atención a las diferentes sensaciones que van apareciendo Para finalizar el ejercicio, deben estirarse poco a poco, seguir respirando profundamente y, finalmente, abrir los ojos.
Sistema de evaluación	Observación Diario de campo

## APÉNDICE E. “Dibújate”

Objetivos	Tomar conciencia de la propia imagen corporal Expresar sentimientos hacia uno/a mismo/a de forma alternativa al habla
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Folios Lápices
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se creará un ambiente de relajación y confianza con música relajante. Se les explicará que dibujen, como deseen, su propio cuerpo, sin darles demasiadas indicaciones. Una vez acaben todos/as los/as participantes, se dará la palabra a quien quiera comentar algo sobre la actividad y su dibujo Finalmente, se abrirá un debate con preguntas como: “¿qué me gusta de mi cuerpo? ¿por qué?”, “¿qué no me gusta de mi cuerpo? ¿por qué?”, “¿cómo me siento con mi cuerpo?”, “¿cómo creo que me ven los/as demás?”. Deberán reflexionar sobre dichas preguntas y se comentarán en voz alta.
Sistema de evaluación	Reuniones de discusión-reflexión Diario de campo

## APÉNDICE F. “Te lo digo yo”

Objetivos	Tomar conciencia sobre el autoconcepto y autoestima propios Tomar conciencia de las diferencias entre el autoconcepto y la visión que tienen los/as demás Fortalecer la cohesión del grupo
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Folios Lápices o bolígrafos
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se dispondrán en el aula de forma que todos/as puedan mirarse a la cara Se deben escribir de 5 a 10 cualidades y defectos de uno/a mismo/a, individualmente A continuación, uno/a a uno/a le dirán 3 aspectos positivos tanto físicos como psíquicos, que consideren que tiene la persona que tenga a su derecha La persona encargada dejarán claro que los requisitos son: decir solo cosas buenas/positivas y hablar con respeto Finalmente, se comentan (voluntariamente) los aspectos escritos individualmente y se compara con lo que los/as compañeros/as han dicho de ellos/as Se hace hincapié en la importancia de decirle a las demás personas las cosas positivas que pensamos de ellas
Sistema de evaluación	Reuniones de discusión-reflexión Diario de campo

## APÉNDICE G. “Todo eso tiene nombre”

Objetivos	Comprobar qué saben del cuerpo propio y del otro sexo Tomar conciencia de las diferencias de conocimiento entre el cuerpo de ellas y ellos Aumentar el conocimiento de ambos cuerpos
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Folios Lápices o bolígrafos Pizarra Rotulador/tizas para la pizarra Ordenador Proyector Pen
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Dibujar genitales de la mujer y del hombre individualmente y escribir el nombre de cada parte 2 voluntarios/as (un chico y una chica) salen a la pizarra a dibujar los genitales del sexo contrario Comentar dificultades o dudas para realizar ambos dibujos Indagar el origen de dichas dificultades Proyectar imágenes de los genitales de ambos sexos y comentar qué partes conocen, cuáles no, y por qué creen que esto sucede. Mostrar el clítoris 3D y la Vulva Títere del Perú e ir pasando entre las alumnas (Ilustraciones 1, 2, 3 y 4).
Sistema de evaluación	Reuniones de discusión-reflexión Diario de campo



## APÉNDICE H. Ilustraciones para la actividad “Todo eso tiene nombre”

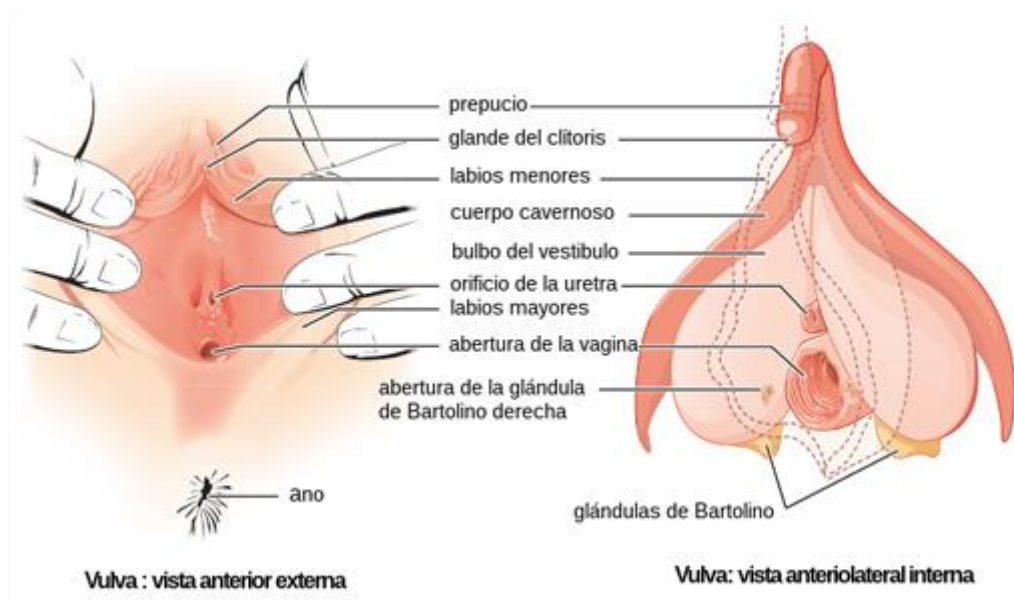


Ilustración 1 (Recuperada de: Lasexologia.com)

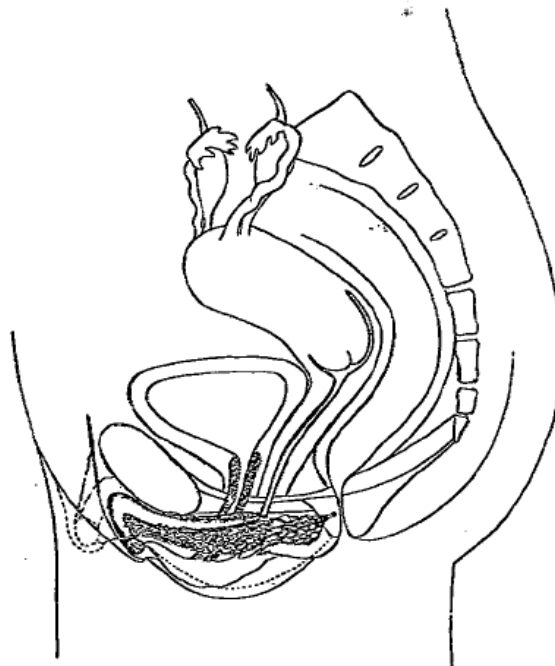


Ilustración 2 (A New View of a Woman's Body, Downer,C. et al)

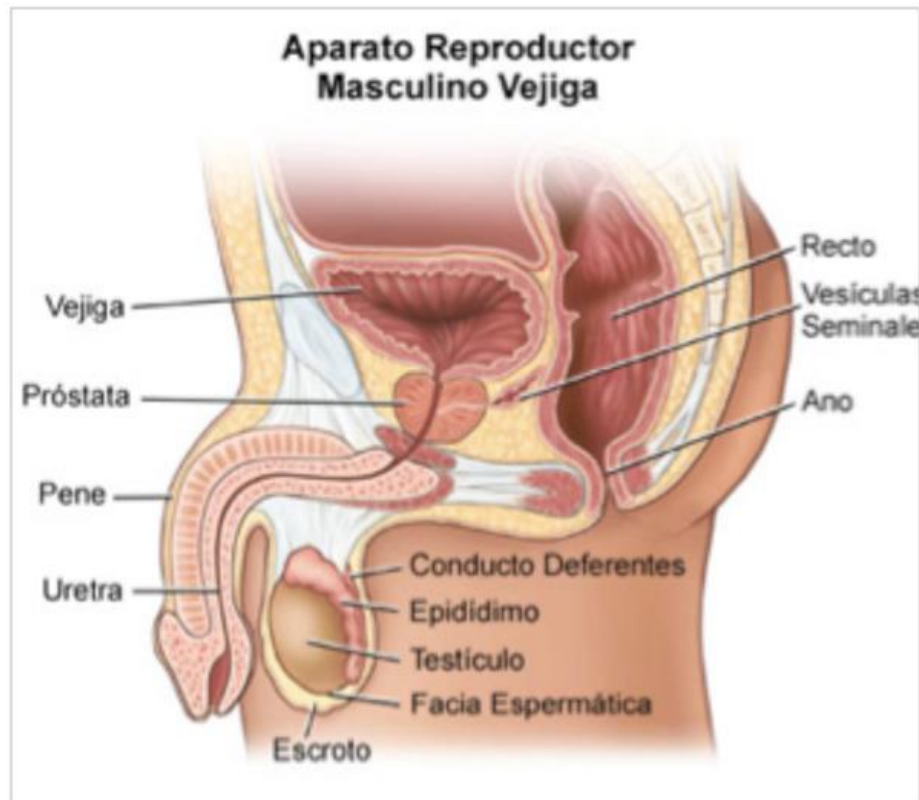


Ilustración 3 (Recuperada de: <https://infogen.org.mx>)

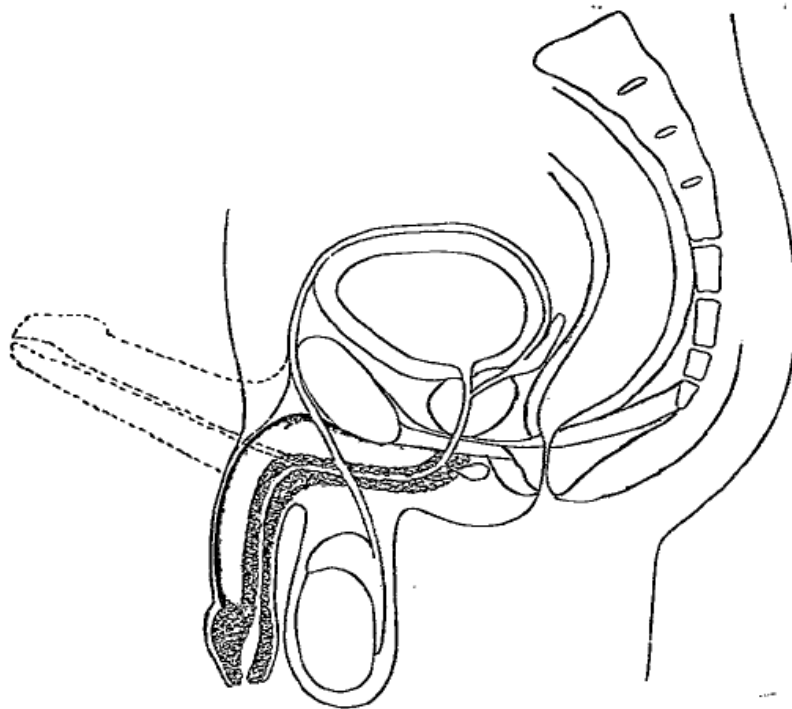


Ilustración 4 (A New View of a Woman's Body, Downer, C. et al)

## APÉNDICE I. “Rememorando viejos recuerdos”

Objetivos	<p>Aprender a explorar las propias emociones, escucharlas y aceptarlas</p> <p>Aprender a transformar los sentimientos negativos</p> <p>-Comprender la relación del cuerpo con los sentimientos y emociones</p>
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	<p>Ordenador</p> <p>Pen</p> <p>Altavoces</p> <p>Folios</p> <p>Lápices o bolígrafos</p>
Metodología	Cualitativa
Procedimiento	<p>Se les indica que cojan un folio y un lápiz o bolígrafo</p> <p>Se le pedirá al alumnado que elija un tipo de música y se pondrá de fondo</p> <p>Se les indicará que deben ir moviéndose libremente a lo largo del aula hasta que encuentren un sitio donde quieran quedarse</p> <p>Se parará la música y todos/as deben estar situados/as en algún lugar</p> <p>Se les indica que se coloquen cómodamente. Si quieren pueden cerrar los ojos y respirar profundamente</p> <p>Se les explica que deben recordar un momento de su vida en el que se sintieran muy felices, amados/as o comprendidos/as. Deben recordar vívidamente el momento y lo que sentían, para lo que se pueden dar las siguientes indicaciones: ¿en qué parte de tu cuerpo sentías esa felicidad?, ¿estabas solo/a o acompañado/a?, ¿con quién estabas?, ¿qué hacías o decías?, ¿qué pensamientos tenías?</p> <p>A continuación, se les pide que en el folio escriban o dibujen la experiencia o que dibujen lo que le suscite la emoción que sentían</p> <p>Por último, se hace una puesta en común en el gran grupo, haciendo hincapié en cómo se han sentido</p> <p>Se hará lo mismo, pero con una situación triste. Ahora se les da la posibilidad hipotética de poder cambiar ese sentimiento negativo: ¿qué es lo peor que podía ocurrir?, ¿qué te gustaría que ocurriera?, ¿qué cambiarías si pudieras vivir otra vez la situación?, ¿qué te dice esa experiencia sobre la vida y sobre ti?</p> <p>Se comenta en el grupo grande</p>
Sistema de evaluación	<p>Observación</p> <p>Reuniones de discusión-reflexión</p>

## APÉNDICE J. “Te escucho”

Objetivos	Poner en práctica la escucha activa Tomar conciencia de su importancia para la comunicación respetuosa y justa con las demás personas
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	No se precisan
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se elegirán 3 personas voluntarias (en caso de no haber voluntarios/as la persona encargada elegirá 3 al azar) Se le asignará a cada uno/a un tema del que hablar (familia, amistad, recuerdos de la infancia) y esperarán fuera del aula Al resto de la clase se le indica el estilo de escucha que deben mantener cuando hablen sus compañeros/as (a quien hable sobre la familia, se le criticará; a quien hable de la amistad, se ignorará y a quien hable de sus recuerdos se le mostrará empatía) A continuación, las 3 personas comentarán al resto como se han sentido en función de la actitud que han tenido con cada uno/a Finalmente se hará un debate con el grupo grande con indicaciones como: ¿os habéis sentido identificados/as?, ¿cómo os sentís con cada estilo de escucha?, ¿cuál creéis que es el más adecuado?, ¿Por qué?
Sistema de evaluación	Observación Reuniones de discusión-reflexión

## APÉNDICE K. “Sedúceme si puedes”

Objetivos	Tomar conciencia de la diferencia de género en los comportamientos de seducción y enamoramiento Comprender la relación entre seducción, enamoramiento y vínculo amoroso
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Ordenador Proyector Pen
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se representarán 2 situaciones en un role playing. Una en la que una chica debe interpretar los comportamientos de seducción de un chico y viceversa. Se formarán 2 grupos, uno de chicas y otro de chicos Antes del role playing, cada grupo comentará los comportamientos que considera típicos de la seducción del género contrario para, posteriormente, elegir a una persona que será quien los represente En la primera escena, la chica (imitando los comportamientos del chico seductor) debe seducir a un chico En la siguiente escena, el chico (imitando los comportamientos de la chica seductora) debe seducir a una chica Después, se comentará entre todo el alumnado las diferencias comportamentales más significativas, cada género comentará al otro los comportamientos que seleccionaron y mostraran su acuerdo o desacuerdo con estos, explicando sus razones. Se preguntará finalmente, cómo se han sentido “seduciendo” y “siendo seducido/a”
Sistema de evaluación	Observación Reuniones de discusión-reflexión

## APÉNDICE L. “¿Qué pasa con la Menstruación?”

Objetivos	Incrementar el conocimiento sobre la menstruación y sus manifestaciones Tomar conciencia de la responsabilidad que se tiene del propio cuerpo y sus cuidados
Persona (s) responsable (s)	Mujer profesional de psicología o sexología
Participantes	De 10 a 14 alumnas de tercero de la ESO
Recursos	Pizarra Rotulador/tiza para la pizarra Ordenador Proyector Pen
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Por una parte, se hará un torbellino de ideas con respecto a la menstruación, que recoja todos los pensamientos, creencias, sentimientos y emociones que les suscitan Se analizarán estos conceptos y se relacionarán con vivencias personales y con los mitos y tabúes sobre la menstruación Se explicará información básica sobre la menstruación y se recomendarán otras fuentes para profundizar más Se recomendará que comiencen a autoobservarse, anoten duración de sus ciclos menstruales y molestias asociadas y después lo comenten en un grupo de mujeres
Sistema de evaluación	Entrevista cualitativa

## APÉNDICE M. “Eyaculismo”

Objetivos	Comprender en qué consiste la eyaculación y los orgasmos y cómo, cuándo y por qué se dan Debatir sobre la relación de la eyaculación con los orgasmos
Persona (s) responsable (s)	Hombre profesional de psicología o sexología
Participantes	De 10 a 14 alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Pizarra Rotulador o tiza para la pizarra Folios Lápices o bolígrafos Proyector Ordenador Pen
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se forman pequeños grupos de 3 o 4 personas Se escriben las preguntas a debatir en la pizarra: ¿Crees que es necesario tener una erección para tener un orgasmo?, ¿Consideras que para dar por finalizada una práctica sexual debes haber experimentado un orgasmo?, ¿Es cierto que si eyaculas es que has tenido un orgasmo?, ¿Se puede tener un orgasmo sin eyacular?, ¿Se puede eyacular sin tener un orgasmo? Con ayuda de una presentación se explicarán los conceptos de eyaculación, erección y orgasmo Se abre un turno de preguntas, comentarios o aportaciones sobre lo explicado
Sistema de evaluación	Entrevista cualitativa

## APÉNDICE N. “Sexualidad de las mujeres: El Autoplacer”

Objetivos	Tomar conciencia de las creencias rígidas que tienen sobre la sexualidad de las mujeres Reconocer el deseo sexual propio y aprender herramientas de autoplacer Estimular la responsabilidad de las adolescentes sobre su propia sexualidad
Persona (s) responsable (s)	Mujer profesional de psicología o sexología
Participantes	De 10 a 14 alumnas de tercero de la ESO
Recursos	2 cartulinas Bolígrafo o rotulador Fotocopia con los mitos (Apéndice Ñ) Proyector Altavoces Ordenador Pen
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se pondrá a un lado del aula una cartulina con la palabra “Verdadero” y otra, al otro lado, con la palabra “Falso” Se les pedirá que se pongan de pie y que, cuando la chica encargada lea cada una de las frases, se sitúen a un lado u otro en función de si están o no de acuerdo con lo que dice dicha frase Al leer todas, se pide que vuelvan a sus sitios y se les explica que se han leído una serie de mitos sobre la sexualidad de las mujeres Se abrirá un debate comentando cuáles consideran verdaderos o falsos y por qué A continuación, se visualizará el vídeo “10 mitos sobre el sexo de las mujeres” de la Psico Woman (Isabel Duque), para completar la información Finalmente, se introduce el concepto de “Autosensibilización” de forma breve y se recomienda como tarea para casa
Sistema de evaluación	Entrevista cualitativa

*Autosensibilización:* “Es un método de autoconocimiento, autoconsciencia y responsabilidad para el cambio, basado en la autoobservación-introspección. Es un proceso autónomo de reconocimiento corporal que se realiza en casa, a través del cual la persona se explora gradualmente, descubriendo sensaciones, emociones, pensamientos, etc. para vivir su cuerpo como energético, erótico, para ser más consciente de sí y aumentar las posibilidades de desarrollo”. (Sanz, 1990, pp.146-147)



## APÉNDICE Ñ. Mitos sobre la Sexualidad de las mujeres

SEXUALIDAD Y PRÁCTICAS SEXUALES: ¿VERDADERO O FALSO?		
ÍTEM	V	F
1. La ausencia de himen prueba que una mujer ya no es virgen		
2. La primera vez que se realiza el coito se siente dolor y se sangra		
3. El deseo de masturbarse desaparece cuando se forma una pareja		
4. Los orgasmos que una experimenta al masturbarse son inferiores a los que produce el acto sexual		
5. Solo se masturba la gente solitaria, aislada o inadecuada		
6. La masturbación es algo compulsivo, una vez que una empieza ya no puede detenerse		
7. La masturbación es una práctica sexual		
8. El orgasmo es obligatorio en las relaciones sexuales		
9. La masturbación produce esterilidad, impotencia y anorgasmia		
10. El clítoris está en el interior de la vagina		
11. El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez		
12. Las chicas tardan más tiempo en llegar al orgasmo		
13. Cuanto más tiempo dura una penetración, más placer		
14. Podemos sentir placer por todo el cuerpo		
15. Los vibradores/dildos sirven solo para las chicas		
16. Todas las mujeres son multiorgásmicas		
17. Todas las mujeres eyaculan		
18. Para que una penetración vaginal sea placentera, la mujer tiene que estar muy excitada y tiene que tener muchas ganas		
19. Las películas porno nos enseñan cómo tener relaciones sexuales		
Fuente: SIDASTUDI. Recuperado de: <a href="http://www.sidastudi.org">http://www.sidastudi.org</a>		

## APÉNDICE O. “Masculinidad y Sexualidad de los hombres”

Objetivos	Tomar conciencia de los estereotipos de género masculino Reflexionar si quieres ser como eres o sientes que debes ser así Tomar conciencia de las consecuencias que esta forma de actuar tiene en el bienestar propio y las relaciones
Persona (s) responsable (s)	Hombre profesional de psicología o sexología
Participantes	De 10 a 14 alumnos de tercero de la ESO
Recursos	2 cartulinas Bolígrafo o rotulador Fotocopia con los mitos (Apéndice P) Proyector Altavoces Ordenador Pen
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se pondrá a un lado del aula una cartulina con la palabra “Verdadero” y otra, al otro lado, con la palabra “Falso” Se les pedirá que se pongan de pie y que, cuando el chico encargado lea cada una de las frases, se sitúen a un lado u otro en función de si están o no de acuerdo con lo que dice dicha frase Al leer todas, se pide que vuelvan a sus sitios y se les explica que se han leído una serie de mitos sobre la masculinidad y la sexualidad de los hombres Se abrirá un debate comentando cuáles consideran verdaderos o falsos y por qué
Sistema de evaluación	Entrevista cualitativa

## APÉNDICE P. Mitos sobre la Masculinidad y la Sexualidad de los hombres

¿VERDADERO O FALSO?		
ÍTEM	V	F
1. La masculinidad es la forma más valorada de la identidad genérica		
2. El poder, la dominación, la competencia y el control son esenciales como pruebas de masculinidad		
3. La vulnerabilidad, los sentimientos y las emociones en el hombre, son signos de feminidad y deben ser evitados		
4. El control de sí mismo y el control sobre los otros son esenciales para que el hombre se sienta seguro		
5. Un hombre que “pide ayuda” o “trata de apoyarse” en otros, muestra signos de debilidad, vulnerabilidad e incompetencia		
6. El pensamiento racional y lógico del hombre es la forma superior de inteligencia para enfocar cualquier problema		
7. Las relaciones interpersonales que se basen en sentimientos, intuiciones y contacto físico, son consideradas femeninas y deben ser evitadas		
8. El éxito masculino en las relaciones con las mujeres está asociado a la “subordinación de la mujer” a través del uso del poder y el control de la relación		
9. El ejercicio de la sexualidad es el principal medio para probar la masculinidad. La sensualidad y la ternura son consideradas femeninas y deben ser evitadas		
10. La intimidad con otros hombres debe ser evitada porque: lo vuelve vulnerable y lo pone en desventaja en la competencia por las mujeres y puede implicar afeminamiento y homosexualidad		
11. El éxito masculino en el trabajo y la profesión son indicadores de su masculinidad		
12. La estima del hombre se apoya principalmente en sus logros y éxitos obtenidos en la vida laboral y económica		
Fuente: Gabinete de Psicología M y M. Recuperado de: <a href="https://www.gabinetedepsicologia-mm.com">https://www.gabinetedepsicologia-mm.com</a>		

## APÉNDICE Q. “Erotismo y placer compartidos”

Objetivos	Tomar conciencia de la importancia de tener en cuenta el placer propio y ajeno en las relaciones sexuales Comprender que las relaciones sexuales pueden ser placenteras, pero no se deben utilizar como solución o vía de escape a los problemas de la vida
Persona (s) responsable (s)	Mujer y hombre profesionales de psicología o sexología
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Fotocopias con casos prácticos (Apéndices R y S) Lápices o bolígrafos Pizarra Rotulador o tiza para la pizarra
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Se forman grupos mixtos de 4 o 5 personas Se reparte a cada grupo una fotocopia con los dos casos prácticos Se escriben en la pizarra las preguntas a comentar para cada caso Se leen y comentan los casos por grupos y se elegirá una persona que haga de portavoz para que exprese las ideas al resto de la clase Se abre un turno de preguntas, comentarios o aportaciones sobre lo explicado
Sistema de evaluación	Entrevista cualitativa

## APÉNDICE R. Caso práctico 1

**EL CASO DE OLANO Y JUANA**

<< Olano y Juana tienen relaciones sexuales, son pareja desde hace 2 años. Las relaciones se pueden plantear de muchas formas: ¿cuáles son estas? >>

Formas en que se pueden plantear:

- 
- 
- 
- 

**PREGUNTAS:**

- ¿Ambos géneros buscan su propio placer y se olvidan del de su pareja?
- ¿Quiénes son más propensos/as a tener en cuenta a su pareja y hacer que disfrute y se sienta bien?
- ¿Qué consecuencias tiene cada alternativa?
- ¿Cuál es la mejor alternativa?

Fuente: Educación Sexual y Ética de las relaciones sexuales y amorosas (López, 2017)

## APÉNDICE S. Caso práctico 2

**CASO 2**

<< Una persona sufre de soledad, se siente muy ansiosa, irritable e inestable, etc., y busca una y otra vez encontrar personas para tener relaciones sexuales. De hecho, lo consigue con frecuencia y casi siempre tiene experiencias sexuales satisfactorias; colma su deseo, se excita, mantiene la excitación mucho tiempo y alcanza el orgasmo. Consigue durante un momento sentirse satisfecha. Pero nada más acabar la relación, y en los días siguientes, vuelve una y otra vez a sus emociones negativas, sufre de soledad y no alcanza la estabilidad que desearía. >>

**PREGUNTAS:**

- ¿Son frecuentes estos casos?
- ¿Conoces alguno en concreto?
- ¿Es lo mismo el placer que la felicidad? ¿En qué se diferencian?

**RECOMENDACIÓN:**

-Hablar con tu pareja sobre la importancia de la vida sexual en vuestra vida y las relaciones entre sexualidad y bienestar.

Fuente: Educación Sexual y Ética de las relaciones sexuales y amorosas (López, 2017)

## APÉNDICE T. “Recolección de materiales”

Objetivos	Hacer un esquema-resumen de los contenidos principales que los/as jóvenes consideren más interesantes y necesarios
Persona (s) responsable (s)	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO (Bajo la supervisión del/la profesional de psicología o sexología)
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Ordenador Proyector Pen Pizarra Rotulador o tiza para la pizarra Folios Bolígrafos
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Formar pequeños grupos de entre 3 y 4 personas Hacer una lluvia de ideas de aquellos contenidos que quieran impartir y buscar en Internet materiales y medios para impartirlos Crear una carpeta con una lista del contenido y el material seleccionado. Ésta será revisada por los/as estudiantes de psicología/sexología.
Sistema de evaluación	Observación

## APÉNDICE U. “Manos a la obra”

Objetivos	Comprobar que el material y metodología seleccionada son efectivos Observar que dificultades o barreras es posible encontrar a la hora de impartir el taller Fomentar el trabajo en equipo
Persona (s) responsable (s)	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO (Bajo la supervisión del/la profesional de psicología o sexología)
Participantes	De 20 a 25 alumnas y alumnos de tercero de la ESO
Recursos	Materiales seleccionados anteriormente
Metodología	Cualitativa-participativa
Procedimiento	Cada grupo hará una puesta en escena del taller que han preparado anteriormente El resto de la clase les devolverá el feedback (respetuoso y constructivo) sobre los aspectos positivos y negativos, realizando aportaciones de mejora
Sistema de evaluación	Observación Diario de campo



## APÉNDICE V. Hoja de registro

Título de la actividad

FECHA PREVISTA:

HORA PREVISTA

N.º PARTICIPANTES PREVISTOS:

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

RECURSOS NECESARIOS

PREVISTOS:

FECHA REAL:

HORA REAL:

N.º PARTICIPANTES REAL:

LUGAR DE CELEBRACIÓN REAL:

RECURSOS UTILIZADOS:

Imprevistos:

Observaciones:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:  
FECHA:  
HORA:  
LUGAR:

[illegible]

## APÉNDICE X. Encuesta de satisfacción

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN

Sexo:

Edad:

Fecha:

*Rodee con un círculo el número que en su opinión mejor refleja cada apartado.*

<b>Organización y contenidos del curso</b>	<b>Nada adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>	<b>Ni adecuado ni inadecuado</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Muy adecuado</b>
1. Interés que el curso ha despertado en mí.	1	2	3	4	5
2. Los contenidos tratados son de interés y actualidad.	1	2	3	4	5
3. Los contenidos han estimulado mi deseo por profundizar en el tema.	1	2	3	4	5
4. Dominio de la materia por parte de las y los ponentes	1	2	3	4	5
5. Organización y distribución temporal	1	2	3	4	5
6. Materiales empleados	1	2	3	4	5
7. El enfoque de la materia servirá para mi posterior práctica profesional	1	2	3	4	5
8. Capacidad de las y los ponentes de responder a las preguntas con claridad y concisión	1	2	3	4	5
9. El curso ha servido para abrir nuevos marcos de debate o discusión entre el alumnado	1	2	3	4	5
Especifique la ponencia que más le haya gustado, valórela del 1 al 5 y escriba por qué.					
Especifique la ponencia que menos le haya gustado, valórela del 1 al 5 y escriba por qué.					
Sugerencias para mejorar					

Muchas gracias por su colaboración